



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado

Facultad de Psicología

Unidad de Posgrado

**El amor como factor predictor de bienestar psicológico
en padres de familia y trabajadores de una universidad
particular de Trujillo**

TESIS

Para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología con
mención en Psicología Clínica y de la Salud

AUTOR

Nikolai Martin RODAS VERA

ASESOR

María Luisa MATALINARES CALVET

Lima, Perú

2016



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Rodas, N. (2016). *El amor como factor predictor de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*. [Tesis de maestría, de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Av. Germán Amézaga n.º 375 - Ciudad Universitaria - Teléfono: 6197000-3208

ACTA DE SESIÓN DE GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA

Siendo las 16:30 horas del día lunes 24 de octubre de 2016, en el Mini Auditorio de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Ciudad Universitaria, Av. Germán Amézaga n.º 375 Lima), el Jurado Examinador de Tesis presidido por el Dr. Juan Aníbal Meza Borja e integrado por:

Dr. Juan Aníbal Meza Borja	(Presidente)
Dra. María Luisa Matalinares Calvet	(Asesora)
Mg. Carlos Velásquez Centeno	(Miembro)
Dra. Gloria Díaz Acosta	(Informante)
Mg. Rosa Elena Huerta Rosales	(Informante)

Se reunió para la sustentación pública para optar el Grado Académico de Magister en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud del Bachiller NIKOLAI MARTÍN RODAS VERA quien procedió a la exposición de la Tesis titulada *El amor como factor predictor de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*, con el fin de optar el Grado Académico de MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA con mención en Psicología Clínica y de la Salud.

Concluida la exposición, se procedió a la calificación correspondiente, de acuerdo con la Escala de Calificación que aparece en el artículo 8.º del Reglamento para el otorgamiento del Grado Académico de Magister, obteniendo la siguiente calificación:


15 (Quince) - Bueno

A continuación el Presidente del Jurado Examinador recomienda que la Facultad de Psicología acuerde otorgar el Grado Académico de:

Magister en Psicología
Mención en Clínica y de la Salud

Se extiende la presente ACTA a las 18 del 24 de octubre de 2016.


Dr. Juan Aníbal Meza Borja
Presidente


Dra. María Luisa Matalinares Calvet
Asesora


Mg. Carlos Velásquez Centeno
Miembro


Dra. Gloria Díaz Acosta
Informante


Mg. Rosa Elena Huerta Rosales
Informante

Dedico este trabajo a mis padres y hermanos,
el primer amor lo aprendí de ellos.

Agradezco a las personas que facilitaron la realización de este estudio, Al profesor José Livia Segovia por su orientación durante el curso de Tesis, a mi amiga Janeth Molina Alvarado por apoyar en la administración de los instrumentos, a la profesora María Luisa Matalinares Calvet por su rápida y amena asesoría, a la profesora Rosa Elena Huerta por su rigor metodológico, a la profesora Gloria Díaz Acosta por sus pertinentes y francos comentarios, a mi amigo Vladimir Navarro Vargas por su constante apoyo como docente y a Rosa Mederos Espinoza por la motivación que me brindó para concluir este proyecto.

INDICE

Capítulo 1: Introducción	9
1.1. Situación Problemática	9
1.2. Formulación del Problema	13
1.3. Justificación del Problema	14
1.4. Objetivos de la investigación	17
 Capítulo 2: Marco teórico	 19
2.1. Marco filosófico o epistemológico de la investigación	19
2.2. Antecedentes de investigación	19
2.3. Bases teóricas	34
2.4. Definición de términos	54
2.5. Operacionalización de variables	56
2.6. Hipótesis	58
 Capítulo 3: Metodología	 60
3.1. Tipo y diseño de investigación	60
3.2. Población de estudio	60
3.3. Muestra	60
3.4. Instrumentos de recolección de datos	64
A. Escala sobre la Actividad del Amor Concreto (Escala AAC)	64
B. Escala de Bienestar Psicológico	65
3.5. Procedimiento	67
3.6. Análisis de datos	68

Capítulo 4: Resultados	71
Capítulo 5: Discusión	98
Conclusiones	110
Recomendaciones	113
Referencias bibliográficas	115

Lista de tablas

Tabla 1. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según género	61
Tabla 2. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según edad	62
Tabla 3. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según tipo de relación	63
Tabla 4. Evaluación de Distribución Normal del Amor y el Bienestar Psicológico	69
Tabla 5. Evaluación de la homogeneidad de varianzas (Género y Tipo de relación)	70
Tabla 6. Consistencia interna de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto	72
Tabla 7. Validez de contenido según jueces expertos – Escala sobre la Actividad del Amor Concreto	73
Tabla 8. Índice de discriminación ítem-test y confiabilidad de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto	75
Tabla 9. Coeficientes de correlación de Pearson entre los tipos de Actividad del Amor Concreto, Medias y Desviaciones Estándar	76
Tabla 10. Consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico	79
Tabla 11. Validez de contenido según jueces expertos – Escala de Bienestar Psicológico	79
Tabla 12. Índice de discriminación ítem-test de la	82

Escala de Bienestar Psicológico

Tabla 13. Coeficientes de correlación de Pearson entre los componentes del Bienestar Psicológico, Medias y Desviaciones Estándar	83
Tabla 14. Coeficientes de correlación de Pearson entre los tipos de Actividad del Amor Concreto y los componentes del Bienestar Psicológico	90
Tabla 15. Comparación de la Actividad del Amor Concreto según género	91
Tabla 16. Descriptivos de los tipos de Actividad del Amor Concreto según tipo de relación	92
Tabla 17. Comparación de la Actividad del Amor Concreto según tipo de relación	92
Tabla 18. Compatibilidad según tipo de relación. Subgrupos homogéneos	93
Tabla 19. Comparación del Bienestar Psicológico según género	93
Tabla 20. Descriptivos de los componentes del Bienestar Psicológico según tipo de relación	95
Tabla 21: Comparación del Bienestar Psicológico según tipo de relación	95
Tabla 22: Bienestar subjetivo según tipo de relación. Subgrupos homogéneos	95
Tabla 23. Bienestar material según tipo de relación. Subgrupos homogéneos	96

Tabla 24: Bienestar psicológico total según tipo de relación.	96
Subgrupos homogéneos	
Tabla 25: El amor como factor predictor del Bienestar Psicológico	97
Tabla 26: Los tipos de Actividad del Amor Concreto como factores predictores del Bienestar Psicológico	97

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según género	62
Gráfico 2. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según tipo de relación	63
Gráfico 3. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según ocupación laboral	64
Gráfico 4: Niveles del Amor Concreto en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	84
Gráfico 5: Niveles de intimidad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	85
Gráfico 6: Niveles de compatibilidad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	85
Gráfico 7: Niveles de proyectividad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	86
Gráfico 8: Niveles de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	87
Gráfico 9: Niveles de bienestar psicológico subjetivo en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	87
Gráfico 10: Niveles de bienestar material en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	88
Gráfico 11: Niveles de bienestar laboral en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	89

Gráfico 12. Niveles de bienestar en la relación de pareja en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo	89
---	----

Anexo 1: Escala sobre la Actividad del Amor Concreto	124
Anexo 2: Escala de Bienestar Psicológico (Adaptado de Sánchez- Cánovas, 2007)	126

RESUMEN

El amor como factor predictor de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo

El presente estudio tuvo como objetivos principales examinar en qué medida el amor predice el bienestar psicológico y evaluar las características psicométricas de la Escala de la Actividad del Amor Concreto y la Escala de Bienestar Psicológico, en una muestra intencional de 72 padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo. Se halló que el amor predice en un 20% el bienestar psicológico, siendo la compatibilidad el mejor predictor. Asimismo, ambos instrumentos obtuvieron adecuados coeficientes de confiabilidad (Alfa de Cronbach y Spearman-Brown) y validez (de contenido y de constructo). Asimismo, la mayoría de los sujetos se situaron en niveles medios de amor y bienestar psicológico. Se termina discutiendo los resultados y proponiendo recomendaciones.

Palabras claves: pareja, amor concreto, bienestar psicológico, predicción.

ABSTRACT

We present a study that aimed find out if the love predicts psychological wellbeing and evaluate psychometric characteristics of the Scale on Concrete Love Activity and Psychological Well-Being Scale, using a purposive sample of 72 parents and workers in a private college. It was found that love in a 20% predicted psychological well-being, compatibility was the best predictor. Also, both instruments obtained adequate reliability coefficients (Cronbach's alpha and Spearman-Brown) and validity (content and construct). It ends by discussing the results and making recommendations.

Keywords: couple, love concrete, psychological well-being, prediction

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

1.1. Situación problemática

Existen organizaciones que se interesan en el tema del bienestar y arrojan cifras de cuán felices son las personas en el mundo (entendiendo que el bienestar es igual a la felicidad). Por ejemplo, se tiene la Base de Datos Mundial de Felicidad (World Database of Happiness) que muestra la apreciación subjetiva de la vida como un todo (Veenhoven, 2010). De esta manera, contabilizando desde el 2000 al 2009 y en una escala de 0 a 10, Dinamarca se situó como uno de los países más felices, con un promedio de 8.3; mientras que Zimbabwe, sería uno de los menos felices, con 3.0 en promedio; en tanto que Perú se ubicaría como un país ni muy feliz ni muy infeliz (con 6.2 de promedio). Por otro lado, se ha llegado a la conclusión de que la felicidad es un objetivo al cual debe aspirar cada política pública, centrándose en la libertad y la justicia; sin embargo está poco claro la forma idónea de lograr la felicidad (Veenhoven, 2009).

Ante esto, cabe hacerse la pregunta de cómo podría lograrse la felicidad o el bienestar viviendo entre los problemas particulares de un país con índices de subdesarrollo económico como el Perú. Siguiendo esta línea,

hay autores que investigan los factores determinantes de la felicidad o bienestar de las personas, encontrando que el bienestar psicológico además de estar relacionado con variables externas, como las condiciones económicas, también depende de aquellas que forman parte de la subjetividad individual (Diener, Suh y Oishi, 1997; en Casullo, 2002).

En Lima y Callao se han realizado estudios que indican que el grado de satisfacción personal y laboral se ubican en una categoría regular, mientras que la calidad de vida desde la perspectiva de la propia persona se sitúa en un nivel aceptable (Instituto especializado de salud mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi, 2002). Asimismo, esta investigación halló que la religión y la familia son dos factores protectores de la salud mental, y por ello del bienestar psicológico.

A su vez, el Ministerio de Salud del Perú, en sus lineamientos de política de salud para el período 2002-2012 (Ministerio de Salud, 2002) se propone como misión “lograr el máximo bienestar de las personas” (pg. 27), considerando a la familia “como la unidad básica de salud con la cual trabajar” (pg. 28).

Sin embargo, hay datos alarmantes en el Perú, que están incidiendo sobre todo en un subsistema importante dentro de la familia: la *relación de pareja*. Tal como se ha sistematizado en una investigación anterior (Rodas, 2011), existen tres grandes problemas psicosociales asociados a este subsistema: La inmadurez, la desintegración y la deshumanización del amor. El primero

tiene su correlato real en la fecundidad adolescente y la fecundidad no planificada; el segundo engloba a los divorcios, infidelidades, promiscuidad y el amor líquido; y en el tercero se encuentran el suicidio a causa de problemas conyugales, el feminicidio, la violencia familiar, los abortos clandestinos y el contagio de infecciones de transmisión sexual.

Con respecto al feminicidio, el Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público (2011) ha encontrado que cada mes en el Perú mueren 10 mujeres a manos de sus parejas, ex parejas o familiares; entre el 2009 y 2010, el 37.4% de mujeres fue presuntamente asesinada por su pareja o ex pareja hombre, mientras que el 1.8% de hombres fue asesinado por su pareja o ex pareja mujer. Incluso, una de cada 10 víctimas estaba embarazada, el 58.7% fue asesinada en su casa y 1 de cada 10 víctimas había presentado una denuncia por violencia familiar en el Ministerio Público. Por otro lado, siguiendo con el registro del Observatorio de Criminalidad, de enero a julio de 2011, el 45.9% de los victimarios fueron convivientes o ex convivientes, el 6.2% fue enamorado o ex enamorado, el 12.5% fue esposo y el 2.1% pareja sentimental. Del mismo modo, de enero a Julio del 2009 (Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público, 2010), aproximadamente, las mujeres que más sufren de violencia familiar son las convivientes (48.7%) respecto a las casadas (24.3%).

De estas cifras se puede extraer muchas ideas como conclusiones. Primero, el hogar podría estar convirtiéndose en un lugar peligroso tanto para la salud mental como para la integridad y la vida. Segundo, la violencia

familiar, si no es detenida a tiempo, puede llegar a convertirse en un problema de feminicidio. Tercero, existe una diferencia de género y de tipo de relación (enamorados, convivientes, esposos) en la expresión de estos problemas. Cuarto, éstos son problemas que se asocian a la relación de pareja y constituyen una forma de deshumanizar el amor. Y quinto, y por todo lo dicho, los problemas de la relación de pareja son problemas de salud pública (Rodas, 2011).

En este contexto, cabe plantearse algunas interrogantes: ¿Las personas que incurren en problemas del amor disfrutan de su vida?, o de otro modo: ¿Qué tanto son felices las personas que llevan una relación de pareja saludable? O también: ¿el amor es un factor que determina el bienestar de las personas? Y si fuera así, ¿en qué porcentaje?

Es así que esta tesis examina si es que el amor en la relación de pareja se constituye como un factor determinante de felicidad o bienestar psicológico, en una muestra de padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo. Así, se pone a prueba lo que menciona Yamamoto (2011): “cuando la persona está enamorada va a tener un alto nivel de bienestar”.

1.2. Formulación del problema

Una vez mencionada la realidad problemática, definidas las variables y expuesta la población en la cual se investigará, cabe formular las siguientes preguntas:

1.2.1. Preguntas generales

¿En qué medida el amor es un factor predictor del bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo?

¿Cuáles son las propiedades psicométricas de la Escala de la Actividad del Amor Concreto y la Escala de Bienestar Psicológico en dicha muestra?

1.2.2. Preguntas específicas

¿Qué relación existe entre los tipos de actividad del amor y cada componente del bienestar psicológico?

¿Cuáles son las características de confiabilidad y validez de la Escala que mide la Actividad del Amor Concreto?

¿Con qué índices de confiabilidad y validez cuenta la Escala de Bienestar Psicológico?

¿Cuáles son los niveles de amor en la muestra seleccionada?

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico en la muestra seleccionada?

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en la actividad del amor según género?

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en la actividad del amor según tipo de relación (enamorado, conviviente y esposo)?

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico según género?

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico según tipo de relación (enamorado, conviviente y esposo)?

1.3. Justificación del problema

1.3.1. Justificación teórica

Esta investigación surge para saber si el amor es un factor que predice el bienestar psicológico. Se ha encontrado investigaciones al respecto, pero con conceptos y modelos teóricos sobre el amor y la relación de pareja diferentes al que se utilizó en este trabajo.

En un nivel teórico, se proporciona información relevante acerca del constructo del sistema del amor concreto y del bienestar psicológico, desarrollando el área de la psicología positiva aún en crecimiento. Además, aporta información para futuras investigaciones de ser los resultados significativos.

Se asume una definición de la relación de pareja desde el enfoque del amor concreto, enfatizando el constructo del *Sistema del Amor Concreto* (Rodas, 2011). Este constructo define a la relación de pareja como un sistema de amor y concibe a éste como una *estructura* de sentimientos, conocimientos y motivaciones que se expresan, demuestran y conducen a través de las *actividades* de intimidad, compatibilidad y proyectividad, respectivamente. De esta manera, cada individuo ha interiorizado en su conciencia personal tres subsistemas de amor: sentimientos-intimidad, conocimientos-compatibilidad y expectativas-proyectividad, que a lo largo de la reciprocidad de la vida en pareja se convierten en Niveles de Unidad, que correspondientemente son el Gustar, Querer y Amar. Así, lo que se observa directamente es la *actividad* del amor; es decir, lo que cada persona hace para desarrollar su relación.

Además, para este estudio se recurrirá al concepto de *bienestar psicológico*, el cual integra al bienestar psicológico subjetivo, al bienestar material, el bienestar laboral y las relaciones con la pareja (Sánchez-Cánovas, 2007). El primer componente, según el autor

mencionado, se constituye como una integración de la felicidad con el afecto positivo y negativo; el segundo hace referencia a la percepción subjetiva de la persona acerca de sus ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables; el tercero se puede entender como la satisfacción con el trabajo; y el cuarto se define como el bienestar en el vínculo de la pareja.

1.3.2. Justificación práctica

A nivel práctico, los beneficiados directos son los padres de familia y trabajadores de la universidad particular donde se desarrolló la investigación, ya que se empleará la información obtenida para diseñar consejería, asesoría, orientación especializadas en amor y bienestar. Por otra parte, y a nivel macro, el presente estudio contribuye proporcionando datos preliminares para la toma de decisiones en políticas de salud pública, que ayuden a generar bienestar psicológico en la población.

1.3.3. Justificación metodológica

A nivel metodológico, se adaptó la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto y la Escala de Bienestar Psicológico en la muestra estudiada, las cuales se ponen a disposición de la comunidad psicológica para ser empelados en investigaciones futuras.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Conocer en qué medida el amor predice el bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo.

Adaptar y validar la Escala que mide la Actividad del Amor Concreto y la Escala de Bienestar Psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo.

1.4.2. Objetivos específicos

Hallar la relación que existe entre los tipos de actividad del amor y cada componente del bienestar psicológico.

Evaluar la confiabilidad y validez de la Escala de la Actividad del Amor Concreto.

Examinar los índices de confiabilidad y validez en la Escala de Bienestar Psicológico.

Caracterizar a la muestra en función a los tipos de actividad del amor concreto.

Describir la muestra en función de cada componente del bienestar psicológico.

Comparar la actividad del amor en hombres y mujeres de la muestra seleccionada.

Comparar la actividad amorosa de enamorados, convivientes y esposos de la muestra seleccionada.

Comparar el bienestar psicológico en hombres y mujeres de la muestra seleccionada.

Comparar el bienestar psicológico según el tipo de relación (enamorados, convivientes y esposos).

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco filosófico o epistemológico de la investigación

Se utiliza el paradigma positivista en la investigación científica (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Si bien este enfoque presenta varias características, podemos resumir su definición, citando a los mismos autores, diciendo que “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 5).

2.2. Antecedentes de investigación

De toda la información disponible, se ha observado que existen investigaciones en las cuales el bienestar psicológico ha sido considerado como una causa de otras variables (como factor predictor); también existen las que han estudiado el bienestar como efecto de variables que le anteceden (como consecuencia o factor predicho); mientras que en otros documentos se trata de averiguar cuál es la relación del bienestar con otros conceptos y variables. A continuación se describirán estas investigaciones, identificando cuál fue su objetivo, muestra, variables, instrumentos, definiciones y principales conclusiones. Además, se expondrán las

investigaciones que utilizan variables como “bienestar subjetivo” por ser considerado en algunas investigaciones como sinónimo de “bienestar psicológico” y aquellas donde se considera la relación de pareja (o el amor) como variable de estudio. Dividiremos la presentación en investigaciones hechas en el extranjero y en el Perú.

2.2.1. Investigaciones extranjeras

A. Sobre “bienestar psicológico”

a. El bienestar psicológico como factor predictor

Mañas, Salvador, Boada, González y Agulló (2007) se plantearon el objetivo de evaluar si la satisfacción laboral, la satisfacción por la vida y el bienestar psicológico, inciden en el compromiso de trabajadores de la administración pública de España. Para ello se basaron en una muestra de 697 empleados, a quienes aplicaron La escala GHQ-12 para evaluar el bienestar psicológico. Mostraron que la variable que genera un mayor impacto fue la satisfacción laboral y el de menor impacto, el bienestar psicológico. No obstante, los componentes de esta última variable que mayor incidieron fueron el trabajo bajo presión, percibir que el trabajo juega un papel importante en la vida y sentirse feliz.

b. El bienestar psicológico como efecto

En un estudio colombiano (Novoa, Caycedo, Aguillón & Suárez, 2008), se planteó el objetivo de analizar la calidad de vida y el bienestar psicológico en pacientes oncológicos que estén en

cuidados paliativos. Para medir la calidad de vida en cuidados paliativos se utilizó el MacMaster Quality Of Life Scale (MQQL) (Sterkenburg, Woddward y King, 1996), mientras que para evaluar bienestar psicológico se empleó el índice de Bienestar Psicológico (The Psychological Well-Being Index; Dupuy, 1984). Este cuestionario mide “cómo sienten las personas su propio estado interno (...) en seis dimensiones: ansiedad, depresión, estado de ánimo positivo, vitalidad, autocontrol y salud general (pg. 183). Un dato importante hallado fue que “el bienestar psicológico y la calidad de vida de los pacientes adultos de oncología, en cuidado paliativo, se ve claramente afectada” (pg. 188). Asimismo, un resultado principal de la investigación fue que “la percepción de bienestar psicológico y la calidad de vida en los pacientes, se muestra en gran parte perturbada por la presencia del dolor constante y la sensación de dependencia” (pg. 188)

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005), realizaron una investigación para “analizar los aspectos que influyen en la calidad de enseñanza así como en el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universitat Jaume I de Castellón” (pg. 171), emplearon técnicas cuantitativas y cualitativas. Encontraron que el bienestar psicológico y el rendimiento académico se relacionan de manera bidireccional; además los estudiantes con mejor rendimiento académico muestran más satisfacción y felicidad relacionada con los estudios.

c. El bienestar psicológico y su relación con otras variables

Uno de los objetivos de Villaseñor-Ponce (2010) fue estudiar la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en la población que ingresa a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Para medir la primera variable empleó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (adaptaron el bienestar laboral en función de bienestar en los estudios y no utilizaron el bienestar en la pareja), mientras que para evaluar la segunda variable, se usó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) de Spielberger y Díaz-Guerrero. Se observó que los dos tipos de ansiedad correlacionaron negativamente y de manera significativa con todos los componentes del bienestar psicológico. Especificaron que “a menor ansiedad, mayor bienestar psicológico y mientras más altas sean las puntuaciones en bienestar psicológico, menor es la ansiedad que presentan los estudiantes” (pg. 47).

Un estudio investigó la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en pacientes con tratamiento para el cáncer de tiroides (Novoa, Vargas, Obispo, Pertuz & Rivera, 2010). Utilizaron el Índice del bienestar psicológico desarrollado por Dupuy, que engloba seis dimensiones, tales como ansiedad, depresión, estado de ánimo positivo, vitalidad, control de uno mismo y salud general; mientras que la segunda variable fue medida por medio del Cuestionario de Calidad de Vida en Salud SF-36 de Ware y Sherbourne. Uno de sus resultados fue la relación directa y elevada

entre el bienestar psicológico y la calidad de vida. Los autores concluyeron que es posible tener una buena vida a pesar de la enfermedad y circunstancias adversas, como el cáncer.

Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008) contribuyeron en “examinar los vínculos que se establecen entre práctica de ejercicio físico, bienestar psicológico, hábitos saludables y variables demográficas” (pg. 188) en un grupo de estudiantes de la Universidad de Aveiro (Portugal) y de la Universidad de Granada (España). Distinguieron tres niveles de bienestar psicológico: estado de ánimo, estrés percibido y valoración subjetiva del estado de salud; y los midieron con el Perfil del Estado de Ánimo, la Escala de Estrés Percibido y con un ítem tipo Likert de 4 valores. Uno de sus resultados fue que “el bienestar psicológico está asociado a la práctica de actividad física” (196); destacando la posibilidad de que los que hacen más deporte se sientan psicológicamente mejor, como también es posible que las personas más sanas psicológicamente se involucren en más ejercicio físico y perciban que su salud física es mejor.

En una investigación en Argentina (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín & Estévez, 2005), se planteó “determinar qué estrategias de afrontamiento emplean los adolescentes que presentan un alto nivel de bienestar psicológico y si son diferentes de las utilizadas por los que presentan un bajo nivel de bienestar” (pg. 69), utilizando

la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) (TEA, 1997) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS – L, adaptación de Casullo). Encontraron que “las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física se correlaciona positiva y significativamente con un alto bienestar psicológico” (pg. 70); y “el 45% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico y emplearon estrategias tales como: falta de afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse” (pg. 71). Mientras que el 23% obtuvo un alto bienestar psicológico y utilizaban estrategias dirigidas a resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física.

Paz, Teva y Álvarez (2003) condujeron una investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios españoles. Midió el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas, mientras que la inteligencia emocional, con el Inventario de Pensamiento Constructivo. Uno de sus resultados fue que “a más inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico” (pg. 31). Además “la capacidad para demorar la gratificación influye de forma positiva

tanto sobre el bienestar subjetivo como sobre el material y el de pareja” (pg. 31).

Los resultados de un estudio (González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002) que midieron edad, género, estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes españoles, indicaron que el bienestar psicológico se relaciona más con el afrontamiento (estilos dirigidos a la resolución de problemas y de relación con los demás, principalmente) que con edad y género. Emplearon la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) de Casullo y Castro. El BIEPS evalúa una dimensión global y cuatro específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo.

B. Sobre “bienestar subjetivo” y “relación de pareja” o “amor”

Otra variable que ha sido considerada por la psicología positiva es el bienestar subjetivo. Si bien los autores no se ponen de acuerdo, parece existir un consenso en que el bienestar subjetivo o se relaciona o es similar al bienestar psicológico y la felicidad.

Sánchez-Aragón (2009) dirigió un estudio con 348 sujetos (175 residían en la Ciudad de México y 173 en Colima, Col). Exploró “las diferencias estadísticamente significativas en la percepción de bienestar subjetivo, grado de autorrealización y celos experimentados

entre hombres y mujeres que se hallaban en cada una de las fases de la pasión” (pg. 10). Utilizó la Escala de Bienestar Subjetivo de Murrieta, el cual consta de 93 reactivos que miden qué tan a gusto o feliz se encuentra el individuo en el área personal, interpersonal y laboral; además, emplearon la Escala Multidimensional de Celos y la Escala Multifacética del Amor Pasional. Los resultados indicaron “efectos diferenciales por etapa de la pasión, por sexo y por ciudad, pero no en todas las dimensiones estudiadas” (pg. 13). Un dato interesante fue que en las “personas más satisfechas con su relación de pareja, con el cariño brindado y con las actividades compartidas eran aquellas que se ubicaban en la etapa de atracción, seguidas por las que estaban en las de acoso, pasión y amor desesperado” (pg. 14). Así, explicaron que “las personas en la etapa de atracción- es decir, que se encuentran en proceso de enamoramiento, que buscan congeniar con la persona y que gustan de conocerla cada vez más- tienden a experimentar mayor goce, seguidas de las personas en fase de acoso, pasión y amor desesperado” (pg. 16). Además, concluyeron quienes, por celos, tienen más reacciones negativas y enojo, menos control y más temor, entonces son aquellas que no se sienten correspondidos/as en su amor (amor desesperado). Y al respecto de los celos:

Quienes sienten más disgusto o inconformidad ante el contacto afectivo de la pareja con alguien más, así como sentimientos de desdicha y tendencias depresivas, son aquellos individuos en las

etapas de amor obsesivo y amor desesperado, seguidos de los que se hallan en las de enamoramiento y atracción” (pg. 15)

Un estudio con 795 universitarios, entre estudiantes, profesores y empleados, en un momento de crisis económica y social en Colombia (Gómez, Villegas, Barrera & Cruz, 2007), buscó “evaluar el Bienestar Subjetivo y la relación entre este con la satisfacción en algunos dominios específicos por una parte y con Aauto-eficacia por otra” (pg. 318). Los autores construyeron un índice de Bienestar Subjetivo tomando como referencia a Diener, distinguiendo los siguientes elementos: satisfacción con la vida, felicidad, y frecuencia e intensidad de afectos positivos y negativos. Se halló que las correlaciones más altas fueron entre el bienestar subjetivo y la satisfacción con las relaciones afectivas, el trabajo o el estudio y el futuro. Los investigadores agregan que “lo que se percibe acerca de la intimidad, las relaciones personales y familiares es fundamental cuando se valoran las condiciones vitales que llegan a determinar el BS” (pg. 322), también concluyeron que “la mayor satisfacción se obtiene de la familia” (pg. 323) y de los ambientes, contextos o dominios más cercanos a las personas.

2.2.2. Investigaciones en el Perú

A. Sobre bienestar psicológico

Alarcón (2009a) dirigió un estudio para determinar si la felicidad, conceptualizada como *estar subjetivamente bien*, se relaciona con el

género, el estado conyugal y la edad. Con una muestra de 163 personas pertenecientes a clase media y media alta de la ciudad de Lima, que se distribuyeron en 81 varones y 82 mujeres, formó cinco grupos de 20, 30, 40, 50 y 60 años; del mismo modo, fueron 56 solteros y 92 casados. Empleó la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener y halló que se asociaba con una autoapreciación de la felicidad (muy feliz, feliz, poco feliz, nada feliz). Entre los resultados encontró que el género no es determinante de la felicidad. Además, existen diferencias significativas entre los grupos de edades de 30 años y de 50 años, siendo la media de éste último más alta, sin embargo, resalta el autor, existe una escasa influencia de la edad sobre el sentirse feliz. De otro lado, halló que los casados son más felices que los solteros, siendo esta diferencia estadísticamente significativa; pero dentro de los casados, el género no es determinante. Al evaluar la interacción de estas tres variables, halló que la edad y el estado conyugal interactúan significativamente para influir en la felicidad, otras interacciones no son significativas. Concluye que el aporte para explicar la felicidad partiendo de estas tres variables, es modesto.

En el mismo libro, Alarcón (2009a) investigó en la misma muestra ¿qué hace feliz a la gente? Encontró que los objetos preferidos por la muestra son gozar de buena salud (34%), estar bien con Dios (22.8%) y tener una buena familia (13.6%), el amor romántico se ubicó en el noveno lugar (1.2%) de una lista de trece objetos o bienes. En cuanto

al género, “gozar de buena salud” ocupa el primer lugar con un porcentaje ligeramente mayor en varones (35.8%) que en mujeres (32.1%); “estar bien con Dios” ocupa el segundo lugar, más alto en mujeres (27.2%) que en varones (18.5%). El tercer lugar lo ocupa “tener una buena familia”, siendo el porcentaje masculino más alto que el femenino (16% frente a 11%). Sin embargo, estadísticamente hombres y mujeres prefieren los mismos objetos, ya que las diferencias porcentuales no son significativas. El análisis según estado conyugal, halló que en el grupo de solteros “alcanzar éxito” (20%) obtiene elecciones muy cercanas a salud (21.8) y Dios (21.8), desplazando a familia, con solo 7.3% de preferencias. Asimismo, la poca importancia que tiene “familia” para los solteros, contrasta con los mayores porcentajes que corresponden a las otras dos categorías de la variable conyugal (casados y viudos-divorciados). También para los casados, la salud es más importante que para los solteros, siendo esta diferencia significativa.

Velásquez et al. (2008) se propusieron analizar las relaciones entre bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en función a la edad sexo y Facultad de procedencia. Su muestra estuvo conformado por 1244 alumnos del primero al décimo ciclo, tanto masculinos y femeninos, de la Universidad Mayor de San Marcos. Emplearon la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que se compone de las escalas de relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Hallaron que

existe correlación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad, de manera general y según género, pero no dependiendo de la Facultad de origen. Además, también encontraron relación entre bienestar psicológico y edad, observándose que es positiva y altamente significativa en adolescentes y jóvenes, pero apenas significativa en los adultos; los autores concluyeron que “de acuerdo a los valores del coeficiente de correlación r con el avance en la edad de los sujetos, la asociación entre el bienestar psicológico y la asertividad se va haciendo más débil” (pg. 146). También mostraron que existe relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico, a nivel de género y Facultades, además también en jóvenes y adultos, pero no en adolescentes.

En el 2003, Torres realizó una investigación para “conocer el nivel de variación del bienestar psicológico en función al uso de la tecnología de información asistida por computadora o internet” (pg. 17). En una muestra de 149 estudiantes de la Universidad Ricardo Palma, de cuarto ciclo, administró la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas, que había sido adaptado a alumnos universitarios en otro estudio. Una de sus resultados fue el rechazo de variaciones en el nivel de bienestar psicológico de acuerdo al tiempo de uso de la tecnología de la información por computadora.

B. Sobre el amor (Actividad del amor concreto)

Aliaga, Rodas y Guevara (2010) iniciaron un estudio piloto para evaluar las características psicométricas de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto, administrando el instrumento en 30 personas heterosexuales que acudieron a un consultorio psicológico estatal de Lima Metropolitana, obteniendo adecuados niveles de confiabilidad (alfa de Cronbach de .90, .83, .87 y .94 en intimidad, compatibilidad, proyectividad y escala total, respectivamente) y validez (criterio de jueces, grupos extremos y correlación ítem-test mayor a .4). De 53 ítems, la escala finalmente se constituyó con 36 reactivos que miden la intimidad, la compatibilidad y la proyectividad. Adicionalmente, los autores no encontraron diferencias estadísticamente significativas según género; sin embargo, las mujeres tendieron a presentar puntajes más altos.

Rodas (2011) validó la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto en 102 personas heterosexuales que acudieron a un consultorio psicológico estatal de Lima Metropolitana, que no presentaban trastornos psiquiátricos. Agregó 04 ítems distribuidos en compatibilidad y proyectividad, conformando una escala de 40 ítems. En cuanto a la evidencia de validez de contenido, los ítems obtuvieron un coeficiente V de Aiken entre .9 y 1.0. En validez de criterio, halló que los ítems discriminaban a las personas que se ubicaban entre los cuartiles 1 y 3 ($p < .05$). En tanto que la evidencia de validez de constructo, primero encontró que los ítems pasaron el análisis de

correlación ítem-test (mayor a .20) y en segundo lugar, halló que las correlaciones entre conceptos fueron positivas, significativas y moderadas (.75 entre intimidad y compatibilidad, .68 entre intimidad y proyectividad, y .72 entre compatibilidad y proyectividad; $p < .01$), llegando a la conclusión de que los tres conceptos (intimidad, compatibilidad y proyectividad) forman parte de un mismo constructo (actividad del amor concreto o “amor”). Asimismo, acerca de la confiabilidad, encontró que el coeficiente alfa de Cronbach fue aceptable para las tres subescalas (.94 en intimidad, .84 en compatibilidad, .89 en proyectividad y .96 en la escala total). Entre las relaciones y comparaciones que se realizaron en la investigación, se halló que existen diferencias significativas del amor según género, siendo la media de los varones más alta que la de las mujeres; de los tipos de actividad del amor, solo en la compatibilidad se registraron diferencias significativas, notándose que el promedio de los hombres fue más alto que el de las mujeres. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en el amor según tipo de relación, observándose que los enamorados puntuaron más alto que los convivientes y esposos; de los tipos de actividad, solo en intimidad las diferencias son significativas, evidenciándose que la media de los enamorados es más alta respecto a la de los convivientes y esposos.

Finalmente, Rodas y Molina (2012) estudiaron las características psicométricas de la Escala que mide la Actividad del Amor Concreto en 152 estudiantes universitarios de diferentes carreras cuyas edades

estuvieron comprendidas entre 16 y 28 años, la mayoría estaban en un tipo de relación de “enamorados”.

La validez de contenido se estudió mediante la correlación ítem-test corregida y el Alfa de Cronbach si se elimina el ítem, encontrando que los ítems aportan significativamente a la escala total (correlaciones mayores a .4, a un nivel de significación de .05). En cuanto a la validez de constructo, optaron por la correlación entre los componentes o subescalas. Hallaron que entre intimidad y compatibilidad existió una correlación directa y considerable ($r = .74$, $p < .01$), intimidad y proyectividad también se asociaron de forma directa y considerable ($r = .71$, $p < .01$) y entre compatibilidad y proyectividad se encontró una correlación directa media ($r = .67$, $p < .01$), siendo todas estas relaciones estadísticamente significativas. Por otro lado, evidenciaron que no existen diferencias significativas entre mujeres y varones en lo que respecta al amor y sus componentes. También encontraron que no existe relación significativa entre el amor y la edad.

Como se puede apreciar, principalmente en nuestro medio, pero también a nivel internacional, existen pocas investigaciones que relacionen el amor con el bienestar psicológico. Este contexto hace necesario el estudio científico de estas dos variables psicológicas.

2.3. Bases Teóricas

En esta sección se presentarán dos grandes apartados. Primero, el área de la psicología de la salud, dentro la cual está inmerso este estudio. Segundo, la corriente de la psicología positiva y dentro de ésta el estudio del amor y el bienestar psicológico.

2.3.1. Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “el estado de bienestar físico, mental y social del individuo”, es decir, como el equilibrio entre estos tres componentes y no sólo la mera ausencia de enfermedad. Por tanto, agrega el Ministerio de la Salud del Perú (s/f), “la salud está directamente vinculada con el logro del bienestar” (p. 11), entendiéndose éste como la posibilidad de crecer y desarrollarse a través del acceso a una adecuada alimentación, educación, trabajo, recreación, deporte y cultura, así como contar con las condiciones necesarias de atención en caso de enfermedad.

Labiano (2004) propone que la salud es un “concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo” (p. 3). De aquí se desprende la idea de enfocar la atención profesional en lo positivo de la persona, antes de resaltar lo negativo (depresión, ansiedad, frustración, etc.).

Así mismo, y como síntesis, León y Medina (2004) entienden que:

“la salud es el logro del más alto nivel de bienestar físico,
mental y social, según las condiciones históricas,

culturales y sociales en las que vive inmerso el individuo y la colectividad". (p. 45)

Además de estar relacionado al bienestar, la salud es variable influyente de calidad de vida, la misma que se interpreta como un juicio subjetivo relacionado con determinados indicadores estándares objetivos como la riqueza, el amor (entendido como apoyo social), comodidad y estado de salud física y psicológica.

2.3.2. Psicología de la salud

Según Matarazzo (León & Medina, 2004), la psicología de la salud se encarga tanto de promover y mantener la salud, prevenir y darle tratamiento a la enfermedad, investigar las correlaciones de la salud con otras variables, analizar y mejorar el sistema del cuidado de la salud e impulsar políticas sanitarias. Así, según León y Medina, existen tres razones por las cuales surgió y se mantiene esta importante área. Primero, a nivel teórico, la necesidad de un modelo integrador de lo biológico, lo psicológico y lo social, que abra el camino a un trabajo intersectorial e interdisciplinar. Segundo, a nivel epidemiológico, el incremento de la tasa de morbilidad y mortalidad en el pasado siglo, y la presencia en la actualidad, de enfermedades crónicas que son más incidentes y mortales. Tercero, a nivel práctico, el elevado costo de los servicios de salud, donde las enfermedades incurables hacen patente la necesidad de abordar temas psicológicos como el cambio de actitudes para la adopción de estilos de vida

saludables, el estudio de la adherencia terapéutica y el desarrollo de procedimientos eficaces para la modificación del comportamiento de riesgo.

Por ejemplo, León (2004) hace referencia un estudio longitudinal que duró 09 años en California, donde se encontró que los sujetos con pocos contactos sociales (menor número de relaciones íntimas) tenían dos veces y media más posibilidades de morir que aquellos que mantenían un número elevado de contactos. Es decir, las relaciones interpersonales configuran un factor protector de la supervivencia. Asimismo, señalan otro estudio donde se encontró que el índice de red social (estatus marital, contacto con amigos y parientes, y participación en parroquias u otras organizaciones) protege no solo el tiempo de vida (supervivencia), sino también el nivel de salud general del individuo.

2.3.3. La psicología positiva

Esta “nueva corriente del pensamiento psicológico actual, fue presentada formalmente a la comunidad psicológica por Martin E. P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi el mes de enero del 2000” (Alarcón, 2009a, p. 8). Así, siguiendo a Alarcón, la psicología positiva nace como una oposición al énfasis que se había venido haciendo en los comportamientos negativos, como la ansiedad, depresión, frustración, etc. Y por otro lado, las motivaciones teóricas epistemológicas y antropológicas que se postulaban para superar al

psicoanálisis ortodoxo, el conductismo operante y la psicología humanista.

Según Alarcón (2009b), la orientación positiva en psicología ha desarrollado un marco teórico con tres elementos: un objeto de estudio, un método de investigación y una antropología filosófica. En primer lugar, su objeto es el bienestar humano y la experiencia subjetiva consciente, considerando al mundo interno como la causa de la conducta humana, sin dejar de lado los factores socioculturales. En segundo lugar, su método de investigación es el paradigma hipotético-deductivo, donde la hipótesis sirve como fundamento para la teoría y leyes científicas. Y, en tercer lugar, su antropología filosófica, o concepción de hombre, se basa en la psicología humanista, que enfatiza el desarrollo humano y considera al hombre como único e irrepetible, consciente y responsable; pero establece una distancia de ella, ya que ésta toma a la fenomenología como epistemología, mientras que la psicología positiva, al método científico.

Al noveno año de su surgimiento formal, uno de los autores originarios de la corriente, Csikszentmihalyi (2009) publica un artículo donde hace explícito el doble trabajo de la psicología positiva. Así, sostiene, que guiados por paradigmas clínicos, incluso dentro de la psicología positiva se cree que la tarea de esta corriente es ayudar a las personas ser más optimistas, felices y estar más satisfechas con sus

vidas; a lo que denomina enfoque *Directo* o terapéutico para promover la calidad de vida, siendo éste en el presente y futuro, un importante componente de la psicología positiva. Por otro lado, sugiere que existe un enfoque *Indirecto*, que tal vez sea el más importante. El autor se refiere a que se debe abordar las condiciones que hacen que las personas sean más optimistas, felices y satisfechas; es decir, las condiciones políticas y sociales, que son las causas estructurales del mundo subjetivo.

Finalmente, propone tres objetivos que la corriente positiva debe plantearse para las siguientes décadas, que van más allá de promover el bienestar individual. El primero es construir una nueva imagen de lo que significa ser humano, lo que se relaciona con la “evolución de la conciencia”. En este contexto, explica, es necesario establecer dos metas; por un lado, liberarnos del control de las instrucciones genéticas, y por otro, liberarnos del control del condicionamiento social sin negar la realidad de las instrucciones que tenemos en nuestros cromosomas.

El segundo objetivo, argumenta, es desarrollar reglas para un nuevo contrato social. Csikszentmihalyi piensa que Marx ha sido reivindicado, debido a que se ha globalizado la pobreza a tal manera que se ha olvidado las condiciones materiales en las que vive la gran mayoría de personas, actualizándose la desigualdad material y del poder.

Finalmente, el tercer objetivo de la psicología positiva va dirigido al “poder de la alegría”. El autor enfatiza la idea de que la alegría es necesaria para sentir que crecemos en el proceso de la vida. Por eso, es importante que los niños, adolescentes y adultos tengan un ambiente donde puedan sentir esta emoción. Los psicólogos positivos tendrán que encontrar maneras para hacer de la justicia social, la cooperación y la complejidad de la conciencia un juego tan divertido como desafiante.

Entonces, los temas que investigan los psicólogos positivos son el bienestar humano (satisfacción con la vida, felicidad, bienestar subjetivo), optimismo, resiliencia, amor, gratitud, sentido de humor, carácter, etc. A continuación se desarrollarán las bases teóricas que son el objeto de esta tesis: el amor y el bienestar psicológico.

A. El amor

Este concepto no es muy estudiado por la corriente positiva; sin embargo, ha sido investigado desde distintos puntos de vista, mucho antes de que surgiera el enfoque positivo.

a. Psicología del amor

Si bien existen varias teorías, se hará un resumen de las que ya han sido analizadas en otra ocasión (Rodas, 2011).

i. La teoría triangular del amor

Propuesta por Sternberg (1986), concibe el amor como un triángulo comprendido por la intimidad (elemento emocional), la pasión (componente motivacional) y la decisión/compromiso (dimensión cognitiva), midiéndolo a través de la Escala triangular del amor (Sternberg, 1997, 2000). Estos componentes pueden asociarse el uno al otro, dando lugar a clases de amor, como el agrado (solo intimidad), el encaprichamiento (solo pasión), amor vacío (sólo decisión/compromiso), amor romántico (intimidad y pasión), amor de compañía (intimidad y compromiso), amor necio (pasión y compromiso) y el amor consumado (intimidad, pasión y compromiso).

ii. La teoría de la psicología conceptual

De Zubiría (2002) también hizo una analogía triangular, pero propuso diferentes elementos del amor. Para este autor, sus componentes serían el afectivo (sentir), el cognitivo (conocer) y el interpersonal (compartir). El primero hace referencia a la sensibilidad interpersonal de con-sentir-se; es decir, de sentir en nosotros los sentimientos de otro, y la sensibilidad para apreciar, querer y valorar a otras personas. El segundo se refiere a la teoría del otro que una persona se forma de su pareja (conocer-se), es decir, conocer sus afectos (sentimientos, actitudes, valores), sus creencias (ideas, pensamientos, saberes, supuestos) y sus comportamientos (roles típicos). Finalmente, el tercero define la

cualidad de compartir-se, y se produce cuando se utiliza cuatro competencias, destrezas interpersonales o técnicas del amor; a saber, la destreza para iniciar una relación, para profundizarla a base de intimidad, para mantener la relación y luego concluirla, si este fuere el caso.

iii. Teoría bio-psico-socio cultural de la relación de pareja (Díaz-Loving y Sánchez, 2004)

Propone cinco componentes para explicar la relación de pareja. Primero, el componente biocultural, que abarca las necesidades básicas para la sobrevivencia de la especie humana, como los de afecto, apego, cuidado, compañía, etc.; pero que son regulados por el macroecosistema sociocultural que gobiernan las formas de comportarse. Segundo, el sociocultural, que interviene en la construcción de la forma social por el que un individuo construye cómo debe amar. Tercero, el individual, que integra los hábitos, estilos de afrontamiento, creencias, actitudes y capacidades que la persona utiliza en sus relaciones interpersonales y que ha asumido desde las premisas socioculturales de la familia, la escuela, los medios de difusión y los amigos. Cuarto, el evaluativo, que determina el inicio y la calidad de una relación, operando en dos niveles; la evaluación cognitiva, la cual determina si las características del otro concuerdan con las que se cree que son efectivas para tener una relación positiva; y la evaluación afectiva, la cual indaga sobre los sentimientos de la otra persona, o si le es

agradable o no. Y quinto, el componente conductual, que se traduce en acercamiento o alejamiento respecto a la otra persona.

iv. El amor visto desde la logoterapia

Frankl (1997) es el creador del tipo especial de terapia que busca que la persona se plantee un sentido en su existencia (análisis existencial). La misma, propone que el hombre es a la vez, cuerpo, alma y espíritu. Desde este enfoque define el amor y la felicidad. De lo que se trata, indica, es que las personas vayan avanzando desde las capas externas del amor hasta llegar al núcleo. Dentro de las **Capas externas**, se hallan primero la actitud sexual o también **amor corpóreo**. Éste corresponde al primer nivel, donde predomina el deseo de satisfacer los instintos y la excitación sexual; su objetivo es la corporalidad y llegar a esta capa produce **placer**. En segundo lugar, se produce la actitud erótica o **amor sentimental**. Aquí es donde se comparten emociones y sentimientos. Es propio del enamoramiento, su objetivo es lo psíquico de la persona amada y pasar a este nivel produce **alegría**. Cuando la persona se ubica en las capas externas, según Frankl, se ama lo que el otro “tiene”. Ya en el **Núcleo**, la persona se conecta con la actitud de amor o **amor existencial**. El objeto de amor ahora es la espiritualidad y su objetivo es la integridad de la otra persona. Alcanzar el núcleo genera dicha o **felicidad** y la persona ama lo que el otro “es”. Sostiene que, siendo el amor un acto co-existencial, dignifica y enriquece a quien ama, otorgándole

valores humanos, por lo que manifestar que uno puede morir por amor es una contradicción en sí misma. Resumiendo, según la logoterapia, el amor corpóreo produce placer, el amor sentimental genera alegría y el amor existencial construye la felicidad.

A continuación se detallará la teoría que se ha asumido en esta tesis.

b. Teoría del amor concreto (Rodas, 2011)

Es ésta teoría la que se utiliza en la presente investigación, debido a que se ha construido en una muestra peruana y abarca componentes necesarios para describirla, por ejemplo, la compatibilidad, que se define como la capacidad para afrontar discusiones y adaptarse en la vida de pareja. Esta teoría se compone de cuatro dimensiones: ideología, filosofía, ciencia y política.

i. Ideología del amor concreto: Plantea cinco ideas principales.

Primero, el amor es una muestra de la integración y organización de las personas. Segundo, propone una sistematización de los problemas psicosociales de la relación de pareja (inmadurez, desintegración y deshumanización del amor). Tercero, se concibe al amor como un problema y además como una posibilidad, que correspondería a la Madurez (fecundidad planificada en base a un proyecto de pareja), Integración (pareja funcional, amor concreto, fidelidad) y Humanización del amor (respeto por la dignidad de las personas que conforman una relación de pareja). Cuarto, plantea

al amor como el mejor símbolo de los derechos humanos. Y quinto, el amor vendría a ser un tema psicosocial de interés nacional que concierne a la salud pública.

ii. Filosofía del amor concreto: Se compone de cinco elementos.

- **Ontología:** Cada relación de pareja es un sistema de amor. Y cada sistema de amor está determinado epigenética y sociocinéticamente.
- **Epistemología:** La interacción activa de dos personas genera sentimientos, conocimientos y motivaciones (no solamente “conocimientos”) que se regulan por la historia personal que se basa en los aprendizajes tradicionales de los modelos de crianza y la sociedad.
- **Lógica:** la relación de pareja es un proceso de cambios, donde las personas se empiezan gustando, luego se quieren y después se aman; o al revés, según la experiencia particular o el entorno sociocultural en el que se vive. Estos son los llamados “niveles de unidad en cada sistema de amor”. Así, dos personas que se *gustan* constituyen un punto de partida para que luego se quieran; cuando se quieren, se siguen gustando; es decir, que su *querer* funciona como soporte de lo que fue el punto de partida. Así, conforme va pasando el tiempo, ya no solo se gustan y quieren, sino que también se aman. El *amar* es el último

cambio cualitativo de los saltos cuantitativos anteriores, que integra al gustar y al querer. Cada nivel de unidad es distinto en las parejas y por ejemplo, el gusto o el amor pueden disminuir o aumentar según acontecimientos vitales o recursos de la pareja.

- **Metodología:** La metodología es la forma o procedimiento por medio de la cual la pareja se transforma. Y si la pareja quiere desarrollar su relación, entonces deberá idear métodos, técnicas o competencias que la guíen, así que crearán nuevas formas de expresar sus sentimientos, demostrar sus conocimientos y conducir sus motivaciones.
- **Ética:** Cada pareja debe asumir que su relación es moral. Es decir, construirá una escala de valores, entre ellos el respeto, la responsabilidad y el cuidado propuestos por Fromm (s/f). Desde un inicio serán conscientes de por qué y para qué empezaron como pareja y por qué y para qué continúan, y si fuera el caso, por qué y para qué se casarán, tendrán un hijo o terminarán su relación.

iii. La ciencia del amor concreto: con la base ideológica y los fundamentos filosóficos descritos, se ha construido un cuerpo de conceptual que postula que el amor puede ser estudiado desde cuatro perspectivas:

- ***La estructura del amor:*** compuesta por sentimientos (todo lo que se siente respecto a la otra persona), de conocimientos (todo lo que se sabe sobre la pareja) y motivaciones (lo que se espera del otro u otra y lo que se desea en la relación).
- ***La actividad del amor:*** integrada por la intimidad (procedimientos para expresar los sentimientos y afectos a la pareja), la compatibilidad (técnicas para demostrar los conocimientos que se tiene del otro, afrontar las discusiones y adaptarse en la vida de pareja) y proyectividad (competencias para conducir las motivaciones y planes junto a la pareja). La actividad del amor concreto es lo que mide la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto que se emplea en la presente tesis.
- ***El sistema del amor interiorizado en cada conciencia personal:*** que es una integración estructura-actividad del amor, resultando un subsistema sentimientos-intimidad, conocimientos-compatibilidad y expectativas-proyectividad. Es decir, es la forma como una cree que es el amor, como uno lo siente y lo vivencia.
- ***Los niveles de unidad en cada sistema de amor:*** dada la interacción dialéctica de las personas que conforman una relación de pareja, se producen tres niveles de unidad, el gustar (cuando las personas activan su intimidad), el querer (al activar mutuamente la compatibilidad) y el amar (al proyectarse ambos).

Cada persona llega a la relación con una forma de ser pareja. Así, cuando ambos se encuentran en la etapa de enamoramiento, están dispuestos a expresar sus sentimientos, se gustan, el cual es el primer nivel de unidad. Este nivel es integrado en uno más grande, al cual se accede cuando las dos personas son capaces de demostrar que son compatibles (resuelven conflictos, acuerdan, se comunican); es decir, se quieren. Finalmente aparece un tercer nivel de unidad, cuando mediante sus actitudes positivas, conducen sus motivaciones hacia la construcción activa de proyectos de pareja, se aman.

iv. Política del amor concreto: Esta dimensión de la teoría hace referencia a la aplicación de la ideología, la filosofía y la ciencia.

La política del amor facilita el diseño y la ejecución de proyectos a gran escala para generar cambios importantes en la realidad de la relación de pareja. Así, con adecuadas políticas públicas se logrará transformar los problemas psicosociales del amor (inmadurez, desintegración y deshumanización) en posibilidades psicosociales del amor (madurez, integración y humanización).

Por otro lado, la política del amor tiene que ver con las organizaciones sociales que dan prioridad a la relación de pareja. Compete aquellas instituciones que refuerzan los lazos amorosos, investigan temas asociados al amor y/o luchan en pro de una

convivencia armoniosa, defendiendo los derechos de las personas afectadas (generalmente mujeres) y contribuyendo con la reducción de los problemas psicosociales del amor. Por ejemplo, la Federación Internacional de Planificación de la Familia, el Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público, la Organización Amor Concreto, entre otras instituciones.

Por último, cada relación de pareja tiene su propia política. Toman decisiones, ejercen determinado poder respecto al otro, se organizan en función a metas y se transforman alterando sus condiciones sociales.

B. El bienestar psicológico y la felicidad

Ya que existen varios enfoques acerca del bienestar psicológico, se ha optado por sistematizar las perspectivas sobre el bienestar.

Ryff y Keyes (1995, en Figueroa, Contini, Lacunza, Levín & Estévez, 2005) lograron identificar en sus investigaciones seis dimensiones del bienestar psicológico: 1) una apreciación positiva de sí mismo (**autoaceptación**), 2) capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (**dominio**), 3) capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (**afectos positivos**), 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado (**desarrollo personal**), 5) sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez (**autonomía**) y 6) sentido de autodeterminación. Acerca de este modelo, Casullo (2002) argumenta

que es una propuesta interesante ya que vincula las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital.

De otro lado, para Diener (Veenhoven, 2008) una persona tiene alto bienestar subjetivo si ella o él experimenta satisfacción con la vida, frecuente diversión e infrecuentemente experimenta emociones displacenteras como tristeza y rabia. De manera contraria, una persona tiene bajo bienestar subjetivo cuando está insatisfecha con la vida, experimenta poca diversión y frecuentemente siente emociones negativas como rabia o ansiedad. Así, Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985, en Alarcón, 2009b), apoyados en uno de los componentes del *bienestar subjetivo*, como es estar satisfecho con la vida, desarrollaron *The Satisfaction with Life Scale*. Veenhoven (1994), en Alarcón (2009b), apoya la definición de Diener y enfatiza el componente cognitivo de la felicidad, sostiene que es la apreciación global que hace una persona de su vida como totalidad, lo que conlleva a a) una autoevaluación consciente de la persona acerca de cuánto le gusta la vida que vive, puesto que no se puede ser feliz o infeliz sin saberlo; b) sin embargo, observa que una persona puede estar contenta con la vida como totalidad, pero insatisfecha con aspectos específicos, por ejemplo con sus ingresos económicos o con su vida matrimonial.

Alarcón (2006) define la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien

anhelado. Así, se distingue las siguientes propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona; b) el hecho de ser un “estado” alude a la estabilidad temporal de la felicidad, pudiendo ser duradera y perecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, es el objeto anhelado el que hace feliz a una persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.); y e) no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. Tras su investigación, Alarcón halló cuatro dimensiones de la felicidad. 1) Sentido positivo de la vida (estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida); 2) Satisfacción con la vida (satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida); 3) Realización personal (felicidad plena y no estados temporales de “estar feliz”); y 4) Alegría de vivir (lo maravilloso que es vivir, experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien).

Cabe resaltar, que para Alarcón (2009a),

“la comunidad psicológica utiliza los términos *felicidad* y *bienestar subjetivo*, en forma intercambiable, aunque el mayor énfasis lo recibe *subjective well-being*, al punto que se considera al SWB la ciencia de la felicidad” (p.136).

Comenta que internacionalmente se acepta que la felicidad es entendida como bienestar subjetivo, ya que se trata de una evaluación subjetiva acerca de la propia vida como una totalidad o de alguna de sus facetas, como el trabajo, el matrimonio, el autoconcepto físico, etc. Sin embargo, señala que la felicidad posee una dimensión temporal; es decir, se puede ser feliz cuando tenemos vivencias agradables de nuestro pasado, cuando estamos satisfechos con lo que somos actualmente y tenemos esperanza positiva del futuro. Además, el vocablo felicidad, indica, es semánticamente más rico y complejo que el vocablo bienestar; expresa por sí solo los componentes básicos de la vida feliz. “Estar subjetivamente bien” (SWB) expresa el estado homeostático del sistema psicológico de la persona, refleja estabilidad y equilibrio psicofísico. Este estado es necesario para que haya felicidad, es un indicador de ella, un componente, pero no es la felicidad como un todo. Así, por ejemplo, disfrutar de bienestar económico no significa siempre ser feliz; de la misma manera, gozar de buena salud no necesariamente hace feliz a una persona. Concluye citando a Diener y Lucas (200) y Diener, Oishi y Lucas (2003), quienes presentan el estado del problema acerca del concepto de felicidad. Ellos afirman que no hay un esquema conceptual que unifique el campo y que el SWB es medido de dos maneras. Primero, por los *componentes emocionales* (sentimientos de alegría), por experiencias a través del tiempo de disposiciones de ánimo reportados por la familia y amigos. Segundo, por el *componente cognitivo*, que ha sido evaluado con preguntas sobre satisfacción global con la vida y de sus componentes más importantes, como matrimonio, trabajo, ocio.

Asimismo, Alarcón (2009a) muestra un estado de las investigaciones sobre felicidad asociada con variables sociodemográficas. En los estudios que cita, halló que las mujeres son más felices y están más satisfechas con la vida que los hombres. Además, comentó el informe de Russell y Wells (1994), quienes encontraron que el predictor más fuerte de felicidad conyugal fue la calidad del matrimonio. También analizó el estudio de Lu (2000), quien reportó que las discrepancias conyugales influyen en el sentirse bien y en la felicidad de los esposos. Del mismo modo, mostró el hallazgo de Mroczek y Kolarz (1998), que encontraron que las personas de mayor edad informaron ser más felices, especialmente las que estaban casadas. Finalmente, en muestras de parejas blancas y negras, Veroff, Douvan, Orbach y Acitelli (1998), hallaron que el rol de género está asociado a la felicidad matrimonial, las expectativas de género constituyen las bases sociales de la felicidad de la pareja; contribuyen a la estabilidad matrimonial, el equilibrio afectivo de la pareja y las gratificaciones mutuas; de manera opuesta, las experiencias negativas y la afirmación del ego en las relaciones actúan como factores críticos.

Por otro lado, De Zubiría (2007) propone una teoría acerca del bienestar humano, que según su punto de vista, estaría determinado por tres componentes importantes. Primero, el **placer**, que corresponde a la dimensión biológica de la persona, el cual es intenso y dura poco tiempo; se trata de una valoración de cada momento que sirve para la supervivencia, por lo cual se trata de un mecanismo biológico universal.

Segundo, la **felicidad o satisfacción**, que corresponde a la dimensión psicológica, ocurre al valorar positivamente los vínculos con otros o al lograr realizaciones sobresalientes propias; de esta manera, puede tratarse de una satisfacción interpersonal, producida en las relaciones con los amigos, o de una satisfacción intrapersonal, con uno mismo, por ejemplo una experiencia de éxito. Según De Zubiría, la satisfacción interpersonal (el número de amigos, la cercanía con la familia y las buenas relaciones con los compañeros del trabajo y los vecinos) explicaría aproximadamente el 70% de la felicidad personal, mientras que la satisfacción intrapersonal (estar bien consigo mismo), el 10%; juntos, el 80 % de la felicidad personal. Así, el autor afirma que “fracasar en un vínculo interpersonal afecta el bienestar psicológico y a la par la salud biológica” (p. 37). En tercer lugar, el que corresponde a la dimensión social, es el **sentido humano o trascendencia**, que se obtiene al hacer que la vida sea valiosa para los otros, no solo para sí mismo. El buen funcionamiento de estas tres dimensiones genera el bienestar humano.

El bienestar psicológico que propone Sánchez-Cánovas (2007) integra al bienestar psicológico subjetivo, al bienestar material, el bienestar laboral y las relaciones con la pareja. El primer componente, según el autor mencionado, se constituye como una integración de la felicidad con el afecto positivo y negativo; el segundo hace referencia a la percepción subjetiva de la persona acerca de sus ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables; el tercero se puede entender como la satisfacción con el trabajo; y el cuarto se define como el bienestar en el

vínculo de la pareja. Es ésta teoría sobre el bienestar la que se empleó para la investigación, debido a que presenta componentes del bienestar que abarca varias esferas de la vida.

Como se aprecia, existen variados puntos de vista acerca de la felicidad y el bienestar psicológico. Sin embargo, se comparte la idea de Alarcón (2009b), quien apunta que la diversidad de marcos teóricos se presenta como un problema para medir estos conceptos, aunque su medición desde varias perspectivas puede contribuir a conocerlos con mayor amplitud.

2.4. Definición de términos

2.4.1. Amor:

Para la presente investigación se ha considerado la definición de Rodas (2011), que lo considera como aquella manifestación observable (“Actividad”) de los sentimientos, conocimientos y motivaciones que se tienen acerca y para una persona. Cuando los sentimientos se activan surge la “intimidad”, cuando se emplean adecuadamente los conocimientos acerca del otro surge la “compatibilidad” y cuando la motivación con la pareja se activa se le llama “proyectividad”.

Así se tiene que existen tres tipos de actividad amorosa o “componentes del amor”, la intimidad, la compatibilidad y la proyectividad. La Escala del Amor Concreto mide estos tres componentes.

- a. Intimidad.** Expresión de los sentimientos mediante palabras de cariño, afecto, detalles y compañía. Dos de sus indicadores son: “Le digo a mi pareja lo mucho que la(o) quiero”, “Acompaño a mi pareja en sus alegrías”.
- b. Compatibilidad.** Demostración de los conocimientos acerca de la pareja. Así, si una persona “sabe” que su pareja le gusta el deporte, podría “aceptar” que lo practique. No es como un “permiso”, más bien como la aceptación de la identidad del otro, que se asocia a la resolución de conflictos, la comunicación y el complemento de actividades, el esfuerzo personal para el cambio de algunas conductas. Dos de sus indicadores son: “Respeto sus valores personales”, “Busco la mejor forma para resolver nuestras dificultades”.
- c. Proyectividad.** Estrategias que conducen la motivación en pareja, lo cual se evidencia mediante la elaboración consciente de planes de pareja, compromiso y planificación familiar. Dos de sus indicadores son: “Le propongo hacer proyectos de pareja”, “Me comprometo para lograr que nuestra relación prospere”.

2.4.2. Bienestar Psicológico. Según Sánchez-Cánovas (2007), se compone del bienestar psicológico subjetivo, el bienestar material, bienestar laboral y el bienestar en el contexto de la relación de pareja.

- a. Bienestar psicológico subjetivo.** Integración de la felicidad (o satisfacción con la vida) y el afecto positivo y negativo, de acuerdo a la etapa de la vida de cada persona (adolescencia, juventud, etc.). De esta manera, algunos indicadores son: “Tengo muchas ganas de vivir”, “Busco momentos de distracción y descanso”.
- b. Bienestar material.** Hace referencia a cómo percibe la persona sus ingresos económicos y posesiones materiales. Dos indicadores son: “Tengo lo necesario para vivir”, “Estoy tranquilo sobre mi futuro económico”.
- c. Bienestar laboral.** Tiene relación con la satisfacción en el trabajo. Dos de sus indicadores son: “Mi trabajo da sentido a mi vida”, “Disfruto con mi trabajo”.
- d. Bienestar en la relación de pareja.** Se define como el bienestar en el vínculo de pareja, asociada a la sexualidad y las relaciones sexuales. Dos de sus indicadores son: “Me siento feliz como pareja”, “Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales”.

2.5. Operacionalización de variables.

Amor.

- a. Intimidad.** Se obtiene con las respuestas de los 18 primeros enunciados de la Escala del Amor Concreto (Parte I).

b. Compatibilidad. Se consigue con las respuestas de los enunciados del 19 al 28 de la Escala del Amor Concreto (Parte C).

c. Proyectividad. Se obtiene con las respuestas de los enunciados del 29 al 40 de la Escala del Amor Concreto (Parte P).

- **Tipo de variable:** Cuantitativa
- **Nivel de medición:** Intervalar discreta.

Bienestar Psicológico.

a. Bienestar psicológico subjetivo. Se obtiene con las respuestas de los primeros 30 enunciados de la Escala de Bienestar Psicológico.

b. Bienestar material. Se obtiene con las respuestas de los enunciados del 31 al 40. Estos dos componentes de bienestar (subjetivo y material) se encuentran en la primera subescala.

c. Bienestar laboral. Corresponde a la segunda subescala, comprende de 10 ítems.

d. Bienestar en la relación de pareja. Corresponde a la tercera subescala, se constituye de 15 ítems.

- **Tipo de variable:** Cuantitativa
- **Nivel de medición:** Intervalar discreta.

Género: Registro que cada persona ejecuta en el cuestionario.

- **Dimensiones:** Femenino y masculino.
- **Tipo de variable:** Cualitativa
- **Nivel de medición:** Nominal, pero cuantificada a la hora de procesar información (1=femenino, 2=masculino).

Tipo de relación: Registro que cada persona efectúa en el cuestionario acerca de su situación sentimental.

- **Dimensiones:**
 - ✓ Enamorados: Dos personas que forman una relación de pareja pero que no viven juntas.
 - ✓ Convivientes: Dos personas que forman una relación de pareja y viven juntas.
 - ✓ Casados: Dos personas que forman una relación de pareja, viven juntas y se han unido mediante matrimonio civil o religioso.
- **Tipo de variable:** Cualitativa
- **Nivel de medición:** Nominal, pero cuantificada a la hora de procesar información (1=enamorados, 2=convivientes, 3=esposos).

2.6. Hipótesis

2.6.1. Hipótesis general

El amor predice el bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo.

2.6.2. Hipótesis específicas

Cada tipo de actividad del amor se relaciona positiva y significativamente con cada componente del bienestar psicológico.

Existen diferencias estadísticamente significativas en actividad amorosa según género.

Existen diferencias estadísticamente significativas en actividad amorosa según tipo de relación (enamorado, conviviente y esposo).

Existen diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico según género.

Existen diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico según tipo de relación (enamorado, conviviente y esposo).

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental porque no se ha manipulado variables deliberadamente, sino se han observado y analizado fenómenos que ya existen (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Dentro de este marco, el tipo de investigación es transversal en su modalidad correlacional causal; es decir, se han recolectado los datos en un momento determinado de tiempo para analizar la relación causa-efecto de las variables medidas.

3.2. Población de estudio

Personas de la ciudad de Trujillo que trabajan en la universidad particular estudiada o cuyos hijos estudien en dicha casa de estudios.

3.3. Muestra

Se realizó un muestreo no probabilístico (Hernández, Fernández & Baptista, 2006), conformando la muestra por personas que asistieron a escuela de padres en una universidad particular de Trujillo; es decir, son padres de familia de los estudiantes de dicha universidad. Asimismo, también fueron consideradas aquellas personas que laboraban en la universidad y que

voluntariamente asistieron a las charlas. Todos los participantes confirmaron estar en una relación de pareja heterosexual. Los test fueron administrados antes de que empiece el programa de talleres de escuela de padres. Se excluyeron de la muestra a los alumnos y a profesionales de la psicología que también asistieron, así como personas solteras, separadas o divorciadas; no obstante, si algún alumno formaba parte de la bolsa de trabajo y estaba participando como asistente, sí fue incluido en la muestra. El periodo del estudio comprendió setiembre y octubre del 2011, durante las escuelas de padres programadas por la universidad.

La muestra estudiada estuvo conformada por un total de 72 personas de ambos sexos, que se distribuían en 45 mujeres y 25 varones. (Tabla 1). Cabe notar que 02 sujetos no asignaron valor a la variable “sexo”. El gráfico 1 representa el porcentaje de los datos, 64% mujeres y 36% varones.

Tabla 1
*Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra
según género*

Estadísticos descriptivos	
Mujer	45
Varón	25
Total	70

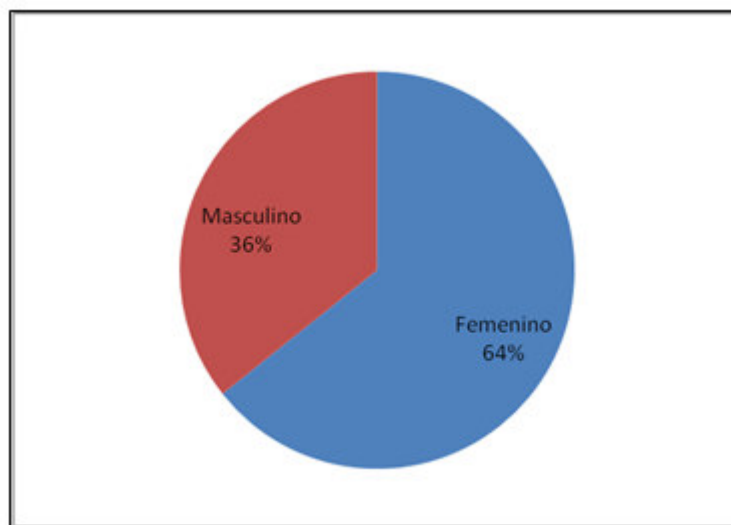


Gráfico 1. *Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según género*

Respecto a la edad, se puede observar (Tabla 2) que la muestra osciló desde los 18 hasta los 60 años, con una media de 36, mediana de 32 y moda de 20 años.

Tabla 2. *Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según edad*

Estadísticos descriptivos	
Media	36
Mediana	32
Moda	20
Edad mínima=18, Edad máxima=60	
N=72	

Analizando el tipo de relación, se evidencia una mayor cantidad de esposos, seguido por enamorados y luego por convivientes (Tabla 3). En el Gráfico 2 se puede analizar esta distribución de manera más notoria.

Tabla 3.

***Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra
según tipo de relación***

Tipo de relación	f	%
Enamorados	24	33
Convivientes	18	25
Esposos	30	42
Total	72	100,0

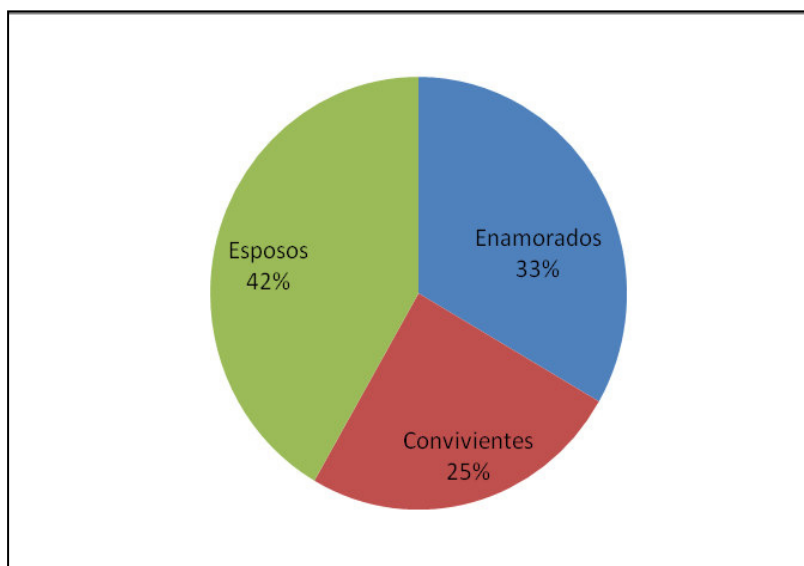


Gráfico 2. Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según tipo de relación

Acerca de la ocupación laboral, se puede mencionar que se presentaron varios oficios. Por ejemplo, docentes, cajeros, empleados, empresarios, etc. Cabe resaltar que también se consideró “amas de casa” como un trabajo. Así, en el Gráfico 3 se observa cuánto representa esta ocupación en la muestra.

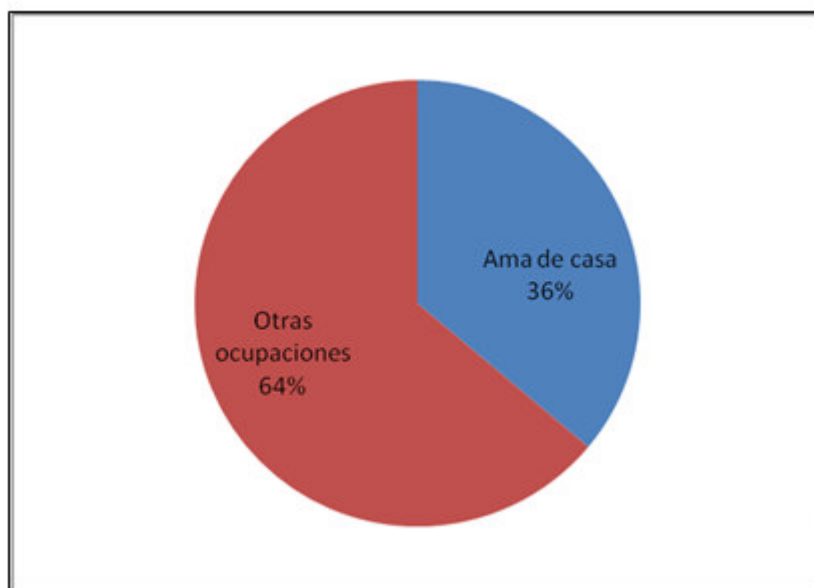


Gráfico 3. *Distribución de estadísticos descriptivos de la muestra según ocupación laboral*

3.4. Instrumentos de recolección de datos

A. Escala sobre la Actividad del Amor Concreto (Escala AAC)

En un anterior estudio (Rodas, 2011) se diseñó y validó la Escala AAC. Las evidencias de validez que se demostraron fueron: De contenido, de criterio y de constructo. Por un lado, para lograr validez de contenido, se estudiaron teorías psicológicas del amor y antecedentes de investigaciones, además el coeficiente V de Aiken (10 jueces) mostró ser aceptable (entre .9 y 1). Por otro lado, para adquirir evidencia de criterio, se realizó una comparación de grupos extremos (cuartil 1 y cuartil 3), encontrando que los ítems cuentan con la capacidad para discriminar personas cuya actividad amorosa es baja de aquellas que presentan una alta actividad amorosa ($p < .05$). Finalmente, para conseguir evidencia de validez de constructo, se halló correlaciones ítem-test siendo sus

coeficientes mayores a .20, infiriendo que los ítems miden un mismo constructo; además, se encontró que los conceptos (sub escalas) se funden en un solo factor, ya que sus correlaciones fueron positivas, significativas y considerables (intimidad y compatibilidad= .75, $p<.01$; intimidad y proyectividad=.68, $p<.01$; y compatibilidad y proyectividad $r=.72$, $p<.01$).

Acerca de la confiabilidad, se encontró que los coeficientes de Alpha de Cronbach fueron altos (Alpha en Intimidad= .94, Alpha en Compatibilidad= .84 y Alpha en Proyectividad= .89), indicando que la escala cuenta con precisión para medir el amor (actividad del amor concreto).

B. Escala de Bienestar Psicológico

Este instrumento fue desarrollado por Sánchez – Cánovas (2007, edición de TEA), en una muestra española de 1885 sujetos, donde varones fueron 743 y mujeres 1142.

En su investigación, encontró que la Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo compuesta inicialmente por 33 ítems, quedó con 30, ya que se eliminaron tres de ellos porque sus correlaciones con el total fueron bajas (menores de .30). Esta subescala alcanzó un coeficiente alfa de .928, mientras que los ítems impares lograron un alfa de .871 y los pares un alfa de .858.

La Subescala de Bienestar Material se compone de 10 ítems, los cuales se mantuvieron estables durante el proceso; es decir, sus correlaciones con el total fueron mayores a .30. El coeficiente alfa para esta subescala fue de .928, mientras que el alfa de los ítems impares fue de .849 y de los pares de .868.

La Subescala de Bienestar Laboral constaba de 21 ítems, se desecharon 11 por sus bajas correlaciones con el total y su escaso poder discriminativo. El coeficiente alfa fue de .846, mientras que los ítems impares lograron .694 y los pares .784.

La Subescala de Relaciones con la Pareja contaba con 21 ítems, pero se mantuvieron 15 porque alcanzaron correlaciones significativas. El alfa logrado fue de .868, mientras que para los ítems impares fue de .737 y para los pares de .769.

A partir de estos resultados, que definieron la escala, el autor obtuvo mayores evidencias de validez. Así, al evaluar validez de criterio (concurrente) relacionó el Inventario de Felicidad de Oxford (Argyle) con la medida del Bienestar Psicológico Subjetivo, encontrando una correlación alta y significativa (.899). Además, halló que Satisfacción con la Vida es también una medida de Bienestar Psicológico; la correlación es moderada, pero también significativa (.451). El resto de los cuestionarios de Bienestar mantienen con estas dos variables, Felicidad y Satisfacción con la Vida, correlaciones moderadas pero, igualmente

significativas. Asimismo, aunque moderadamente, todas las escalas de bienestar se asocian en el sentido esperado con el Afecto Positivo y Negativo. Por ejemplo, Afecto Negativo correlaciona negativamente con Bienestar Psicológico Subjetivo (- .471).

Al examinar la regresión múltiple, se consideró como conjunto predictor a todas las variables de Bienestar, siendo el criterio el Cuestionario de Felicidad de Oxford. Como resultado se obtuvo que el conjunto predictor explica el 80.8 % del criterio. Cuando se utilizó como criterio la Satisfacción con la Vida, el conjunto predictor explicó el 30% del criterio.

El autor encontró que los varones tienden a presentar puntajes significativamente más altos que las mujeres en cuanto al bienestar psicológico subjetivo, laboral, y de pareja; sin embargo, en bienestar material, las mujeres presentan puntajes ligeramente más altos que los varones, sin ser estas diferencias significativas.

3.5. Procedimiento

En primer lugar, se gestionó el permiso para emplear los instrumentos psicométricos en la muestra seleccionada, luego se procedió a capacitar a la psicóloga responsable de la escuela de padres, en el uso y la administración de las escalas del amor y del bienestar. Posteriormente, se administró dichas pruebas en grupo a los padres de familia y a trabajadores de la universidad, que asistieron al programa de padres. Previo a la aplicación de los instrumentos, se explicó al grupo el objetivo de la

investigación y se procedió solo con los que consintieron su participación voluntaria y confidencial. Se descartaron las pruebas que tuvieron más de dos ítems sin contestar.

3.6. Análisis de datos

Según Alarcón (2008), para decidir utilizar una prueba paramétrica existen tres criterios importantes:

Primero, los datos deberán proceder de poblaciones distribuidas normalmente. Para saber si las variables Amor y Bienestar Psicológico cumplen este requisito, se utilizó la prueba de Bondad de Ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Si K-S logra un nivel significativo (menor a .05), entonces la distribución no se distribuye de manera normal, por ser una prueba no paramétrica. Las hipótesis de este test, son:

Ho: La distribución de la variable no difiere de la DN (Normalidad)

Hi: La distribución de la variable es diferente de la DN

A un nivel de significación de .05, se encontró que tanto el Amor (Actividad del amor concreto) y el Bienestar Psicológico se distribuyeron con normalidad (Tabla 4), puesto que los p-valor fueron mayores a esa referencia.

Tabla 4
Evaluación de Distribución Normal del Amor y el Bienestar Psicológico

	Intimi- dad	Compa- tibilidad	Proyecti- vidad	Amor Total	Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Bienestar Pareja	Bienestar Total
K-S	.6	.9	1.1	.9	.9	1.1	.5	.6	.8
p	.7	.3	.1	.2	.2	.1	.8	.7	.4

N=72

Segundo, los grupos deben contar con homocedasticidad; es decir, deben tener la misma varianza – ser homogéneos. Para comprobar este criterio, emplearemos el test de Levene para dos o más grupos, cuyas hipótesis son:

Ho: Las varianzas de los grupos son homogéneas.

Hi: Las varianzas de los grupos son diferentes.

A un nivel de significación de .05, se halló que las variables del amor y el bienestar se distribuyen de manera homogénea en los grupos Género y Tipo de relación (Tabla 5).

Tabla 5
Evaluación de la homogeneidad de varianzas (Género y Tipo de relación)

Variable		Test de Levene	df1	df2	Sig.
Actividad del Amor	Género	3.725	1	68	.058
Concreto	Tipo de relación	.525	2	69	.594
Bienestar Psicológico	Género	1.144	1	68	.289
	Tipo de Relación	1.026	2	69	.364

Y tercero, la variable tiene que ser medida en una escala de intervalo. Las variables Amor y Bienestar Psicológico cumplen con este último criterio ya que poseen distancias o intervalos numéricos iguales entre los valores que se asignan a los objetos. Además, posee un “punto cero arbitrario”; lo que significa que no existe “cero” de actividad amorosa ni de bienestar psicológico en los participantes.

Por lo hallado y expuesto hasta aquí, en la contrastación de hipótesis se ha optado por utilizar pruebas paramétricas. Así, el análisis fue el siguiente (a un nivel de significación de .05)

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

Antes de examinar los resultados de correlación y predicción entre el amor y el bienestar, fue necesario conocer los índices de confiabilidad y validez de los instrumentos, así como las características de amor y bienestar en la muestra.

Propiedades psicométricas de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto (Anexo 1)

Confiabilidad

En la Tabla 6 se puede apreciar que las subescalas (intimidad, compatibilidad y proyectividad) y la escala total (amor total) cuentan con adecuados niveles de confiabilidad, tanto en el coeficiente Alfa de Cronbach como en el de Spearman Brown, entendiendo confiabilidad como estabilidad y constancia de los puntajes (Alarcón, 2008; Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Tabla 6***Consistencia interna de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto***

Coefficientes de confiabilidad	Intimidad	Compatibilidad	Proyectividad	Amor Total
Núm. de ítems	18	12	10	40
Alfa de Cronbach	.96	.86	.89	.97
Spearman Brown	.88	.86	.80	.88

Validez

Se realizaron dos formas para lograr mayor evidencia de validez: la validez de contenido y la validez de constructo.

Validez de contenido

Para que una escala sea válida, Alarcón (2008) sostiene que el contenido debe ser verificado por un grupo de jueces expertos en el tema. De esta manera, 8 expertos psicólogos analizaron la pertinencia de los ítems y se empleó el coeficiente V – Aiken para determinar si los evaluadores estaban de acuerdo (valor = 1) o en desacuerdo (valor = 0) con la presencia del ítem en la escala. Según Ecurra (1989), a un nivel de $p < .05$, los 8 jueces tuvieron que estar de acuerdo con la participación del ítem en la Escala. Mientras más elevado es el valor, el ítem tendrá mayor validez de contenido. Su fórmula es la siguiente:

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

Donde:

S = sumatoria de los valores asignados por los jueces

n = número de jueces

c = número de valores de la escala de valoración

En la Tabla 7 se puede observar que los jueces aprobaron los ítems de la escala y los validaron.

Tabla 7
Validez de contenido según jueces expertos
Escala de la Actividad del Amor Concreto

Item	Jueces								Totales	Porcentaje Aceptación	V Aiken	Validez de Item
	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8				
1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
11	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
12	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
13	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
14	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
15	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
16	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
17	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
18	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
19	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
20	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
21	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
22	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido

23	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
24	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
25	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
26	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
27	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
28	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
29	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
30	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
31	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
32	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
33	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
34	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
35	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
36	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
37	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
38	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
39	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
40	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido

Luego de este análisis, se realizó un análisis de ítems por discriminación (Tabla 8) con el objetivo de conocer el aporte de cada ítem al puntaje total, observándose que todos los ítems contribuyen significativamente al test, ya que sus valores de correlación fueron mayores a .20.

Tabla 8
Índice de discriminación ítem-test y confiabilidad de la
Escala sobre la Actividad del Amor Concreto

Sub Escala	Ítem	Correlación ítem-test corregido	Sub Escala	Ítem	Correlación ítem-test corregido
INTIMIDAD	1	,782	COMPATIBILIDAD	19	,495
	2	,768		20	,524
	3	,747		21	,624
	4	,608		22	,682
	5	,659		23	,660
	6	,783		24	,350
	7	,834		25	,545
	8	,573		26	,774
	9	,838		27	,538
	10	,830		28	,632
	11	,788	PROYECTIVIDAD	29	,691
	12	,737		30	,711
	13	,845		31	,480
	14	,697		32	,633
	15	,656		33	,731
	16	,669		34	,620
	17	,690		35	,734
	18	,698		36	,641
				37	,687
				38	,636
				39	,360
				40	,355

Validez de constructo

Esta evidencia de validez hace referencia a la teoría sobre a cual se sustenta el instrumento. Es decir, el instrumento estaría representando y midiendo el concepto teórico (Bostwick & Kyte, 2005, en Hernández, Fernández & Baptista, 2006). En este sentido, se procedió a evaluar la correlación entre conceptos (intimidad, compatibilidad y proyectividad) que conforman el constructo amor (actividad del amor concreto).

En la Tabla 9, se puede apreciar que estas correlaciones son positivas moderadas y significativas, lo que permite inferir que los conceptos de *intimidad*, *compatibilidad* y *proyectividad* forman parte del constructo *actividad del amor concreto (amor)*.

Tabla 9
Coefficientes de correlación de Pearson entre los tipos de Actividad del Amor Concreto, Medias y Desviaciones Estándar

Tipos de Actividad del Amor Concreto	Intimidad	Compatibilidad	Proyectividad
Intimidad	1		
Compatibilidad	.70**	1	
Proyectividad	.74**	.75**	1
Media	3.63	3.76	3.81
Desviación Estándar	.89	.78	.74

**p<.01 (dos colas)

Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (Anexo 2)

Para la presente tesis, primero se realizó una investigación piloto, en una muestra de 48 personas. El objetivo fue evaluar la funcionalidad del test en una muestra de adultos voluntarios en la ciudad de Trujillo, que estuvo compuesta por padres de familia de los estudiantes de la universidad en la cual se realizó el estudio. Los resultados encontrados fueron:

La confiabilidad de la Escala de bienestar psicológico subjetivo fue de .9 (Alfa de Cronbach) y la mayoría de los ítems pasaron el análisis de correlación ítem-test (superaron la correlación .20).

La Escala de bienestar material obtuvo un Alfa de Cronbach de .915 y todos sus reactivos superaron el .20 de correlación ítem-test.

En el caso de la Escala de bienestar laboral, se consiguió un Alfa de .751 y, del mismo modo, los ítems correlacionaron de manera positiva con el test ($r > .20$), y solo un ítem no pasó esta prueba.

La Escala de bienestar en la pareja consiguió un Alfa de .768 y solo dos ítems no superaron el índice de discriminación, ya que obtuvieron una correlación ítem-test menor a .20.

Hay que mencionar que en el instrumento original, el “bienestar en la relación de pareja” cuenta con dos formas, una para mujeres y otra para varones. A fin de facilitar la administración del test y para igualar criterios de calificación, en la presente tesis se optó por unificar ambas formas en una sola. Así por ejemplo, el ítem 3 de la escala para varones dice: “me siento feliz como esposo”, mientras que para las mujeres señala: “me siento feliz como esposa”. Esto fue convertido a: “me siento feliz como pareja”.

Otro resultado del estudio piloto fue que el formato original de la segunda edición (2007), fue de difícil entendimiento para los participantes, por lo que se lo tuvo que modificar quedando el que se encuentra en el Anexo 2.

Luego de este procedimiento, se optó por administrar el test a la muestra de personas de nuestro estudio con la que finalmente se llegaron a los siguientes resultados psicométricos:

Confiabilidad

En el caso de Bienestar Laboral, fue extraído el ítem 9 de la escala original, por no haber pasado el análisis discriminativo (Tabla 12). Por el mismo motivo, en la escala Bienestar en la Relación de Pareja, no fue considerado el ítem 5 del instrumento original. Los resultados de la confiabilidad, que a continuación se presentan (Tabla 10), contienen los resultados con los ítems que pasaron el análisis de validez por medio del índice discriminativo.

En la Tabla 10 se puede apreciar que las subescalas (bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, bienestar en la pareja) y la escala total (bienestar psicológico total) cuentan con adecuados niveles de confiabilidad, tanto en el coeficiente Alfa de Cronbach como en el de Spearman Brown.

Tabla 10
Consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico

Coeficientes de confiabilidad	Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Bienestar Pareja	Bienestar Ps Total
Núm. de ítems	30	10	9	14	63
Alfa de Cronbach	.91	.89	.79	.82	.93
Spearman Brown	.89	.87	.78	.82	.84

Validez

También se realizaron dos formas para lograr mayor evidencia de validez: la validez de contenido y la validez de constructo.

Validez de contenido

Se repartió la Escala a 8 jueces expertos en el tema, quienes evaluaron la redacción y pertinencia de los ítems, su entendimiento en la ciudad de Trujillo y si realmente cada ítem mide lo que pretende medir. Ocho jueces expertos evaluaron la pertinencia de los ítems y detallaron su acuerdo (valor =1) y desacuerdo (valor = 0). Finalmente en la Tabla 11 se aprecia que todos los ítems fueron aceptados, siguiendo los parámetros de Ecurra (1989).

Tabla 11
Validez de contenido según jueces expertos
Escala de Bienestar Psicológico

Item	Jueces								Total	Porcentaje Aceptación	V Aiken	Validez de Item
	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8				
bps1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido

bps5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps11	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps12	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps13	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps14	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps15	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps16	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps17	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps18	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps19	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps20	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps21	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps22	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps23	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps24	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps25	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps26	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps27	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps28	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps29	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bps30	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bm10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
bl9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido

bl10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp7	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp8	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp9	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp10	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp11	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp12	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp13	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp14	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido
brp15	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1,000	1,000	Válido

En la Escala original, las subescalas de bienestar subjetivo y material están unidas, sin embargo, a continuación las hemos separado para hacer visible el análisis de los ítems.

Se realizó un análisis de ítems por discriminación (Tabla 12) con el objetivo de conocer el aporte de cada ítem al puntaje total, observándose que todos los ítems contribuyen significativamente al test, ya que sus valores fueron mayores a .20, excepto los ítems 9 de bienestar laboral y 5 de bienestar en la pareja (resaltados en la tabla). Los posteriores análisis se efectuaron descartando dichos elementos.

Tabla 12

Índice de discriminación ítem-test de la Escala de Bienestar Psicológico

BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO	Sub Escala	Ítem	Correlación ítem-test	Sub Escala	Ítem	Correlación ítem-test
		1	,494		1	,608
		2	,498		2	,578
		3	,591		3	,566
		4	,415		4	,711
		5	,492		5	,601
		6	,497		6	,485
		7	,407		7	,744
		8	,546		8	,683
		9	,334		9	,681
		10	,614		10	,670
		11	,693		1	,476
		12	,447		2	,683
		13	,471		3	,648
		14	,491		4	,666
		15	,606		5	,324
		16	,591		6	,521
		17	,538		7	,404
		18	,597		8	,210
		19	,587		9	,077
		20	,450		10	,533
		21	,561		1	,490
		22	,520		2	,677
		23	,453		3	,677
		24	,455		4	,534
		25	,324		5	,147
		26	,295		6	,471
		27	,353		7	,305
		28	,485		8	,385
		29	,629		9	,300
		30	,657		10	,382
					11	,374
					12	,403
					13	,449
					14	,490
					15	,507

Validez de constructo

También se efectuó la correlación entre conceptos, hallándose que existe una correlación moderada entre bienestar subjetivo con bienestar material, bienestar laboral y bienestar en la pareja. Sin embargo, no se halló correlación significativa entre bienestar material y bienestar laboral; ni entre bienestar laboral y bienestar en la pareja (Tabla 13). De esto se puede inferir que el bienestar psicológico subjetivo conforma un constructo al integrarse con los demás componentes, pero no ocurre lo mismo al analizar los demás componentes respecto a los restantes.

Tabla 13

*Coefficientes de correlación de Pearson entre los componentes del Bienestar Psicológico,
Medias y Desviaciones Estándar*

Componentes del Bienestar Psicológico	Bienestar Psicológico Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Bienestar en la Pareja
Bienestar Psicológico Subjetivo	1			
Bienestar Material	.65**	1		
Bienestar Laboral	.45**	.22	1	
Bienestar en la Pareja	.38**	.12	.09	1
Media	3.77	3.59	3.87	3.69
Desviación Estándar	.59	.79	.66	.75

**p<.01 (dos colas)

Descripción de la muestra en función de los tipos de actividad del amor concreto.

Actividad del amor concreto total

De las 72 personas que participaron, la mitad se situó en un nivel promedio (36 personas), mientras que en las categorías baja y alta se ubicaron una misma proporción de personas (18 personas). (Gráfico 4)

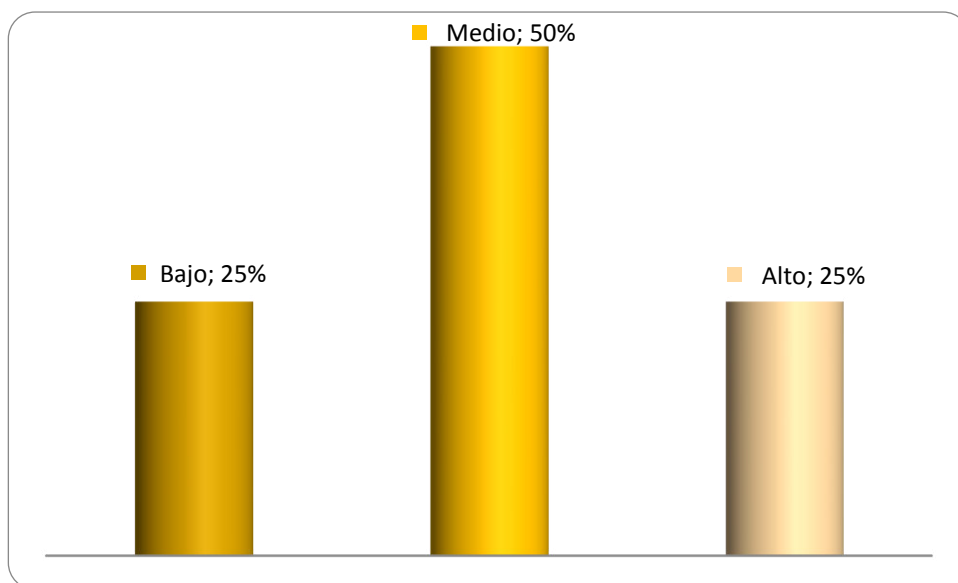


Gráfico 4: *Niveles del Amor Concreto en padres de familia y trabajadores de una Universidad particular de Trujillo*

Intimidad

La mayor cantidad de personas se ubicaron en el nivel medio (33 personas). Le siguen quienes pertenecen al nivel alto (20 personas) y por último los que se situaron en el nivel bajo (19 personas). (Gráfico 5)

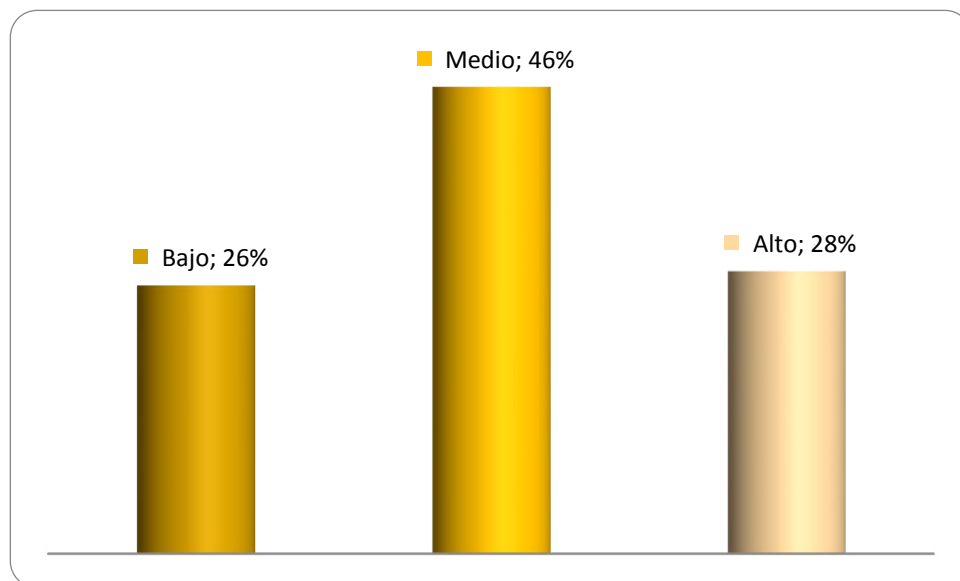


Gráfico 5: *Niveles de intimidad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Compatibilidad

De manera similar, el nivel bajo obtuvo el menor porcentaje (18 personas), luego el nivel alto (19 personas) y la categoría promedio obtuvo la mayor cantidad de personas (35 personas). (Gráfico 6)

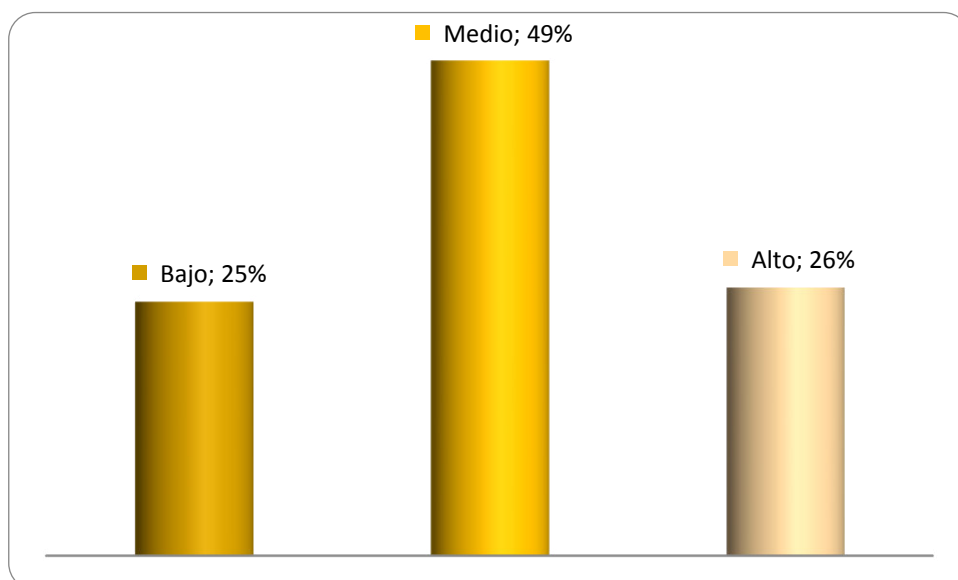


Gráfico 6: *Niveles de compatibilidad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Proyectividad

La mitad de las personas se situaron en un nivel promedio (36 personas), mientras que en las categorías baja y alta se ubicaron una misma proporción de personas (18 personas). (Gráfico 7)

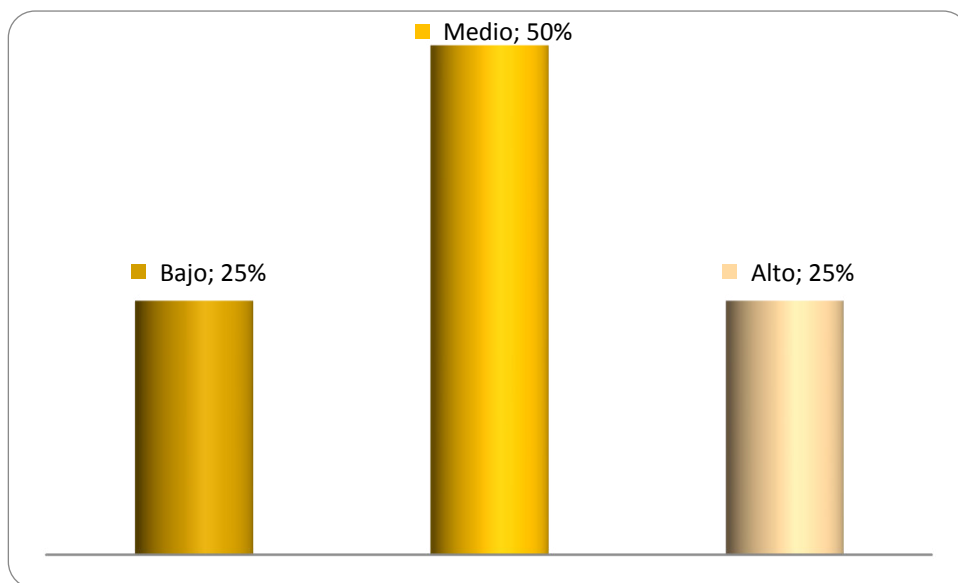


Gráfico 7: *Niveles de proyectividad en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Descripción de la muestra en función de cada componente del bienestar psicológico.

Bienestar psicológico total

De las 72 personas que participaron en la investigación, 18 se ubicaron en el nivel bajo, 35 en el nivel medio y 19 sujetos en el nivel alto. (Gráfico 8)

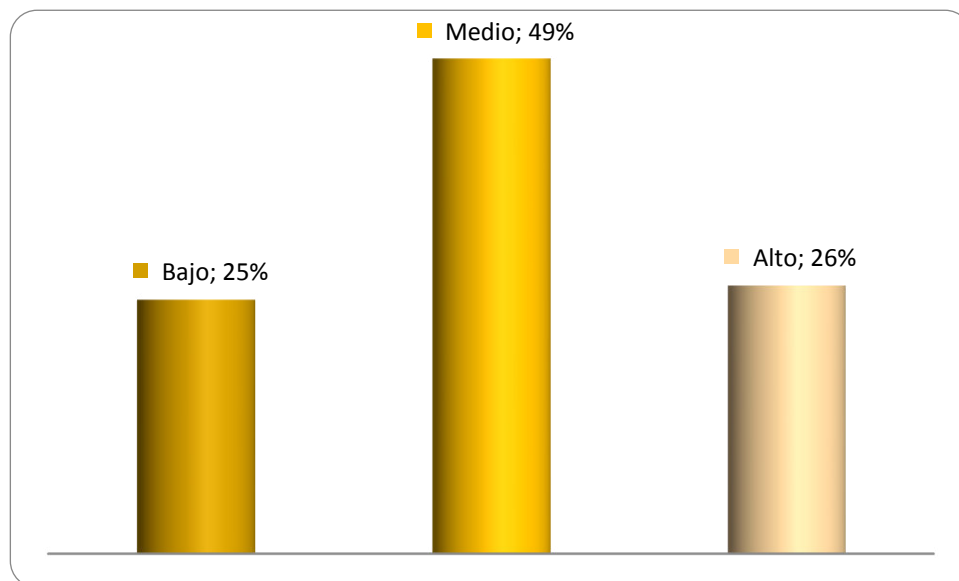


Gráfico 8: *Niveles de bienestar psicológico en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Bienestar psicológico subjetivo

En el nivel bajo se ubicaron 19 personas, en el medio 34 y en el alto 19 sujetos. (Gráfico 9)

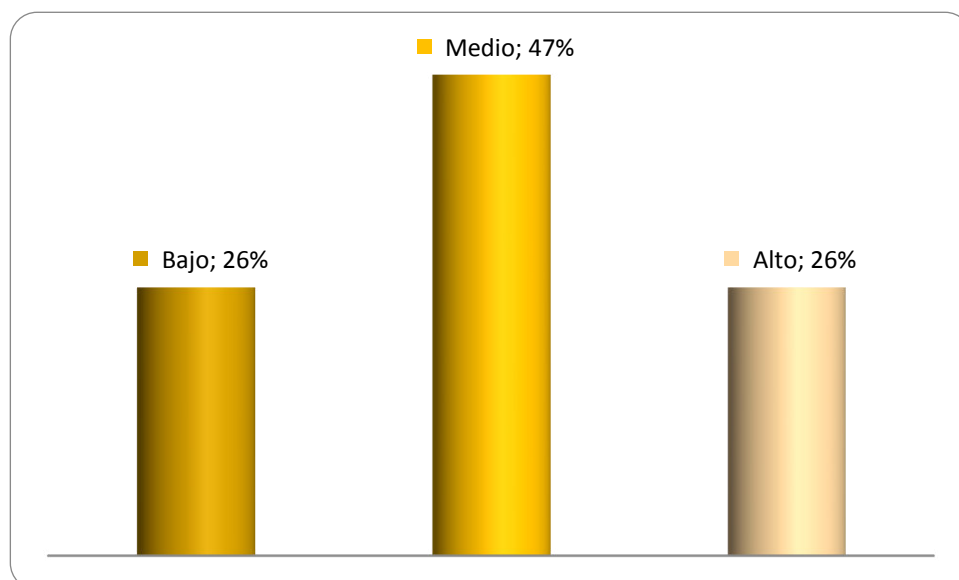


Gráfico 9: *Niveles de bienestar psicológico subjetivo en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Bienestar material

En el nivel bajo se situaron 21 personas, el medio 27 y en alto 24 sujetos.

(Gráfico 10)

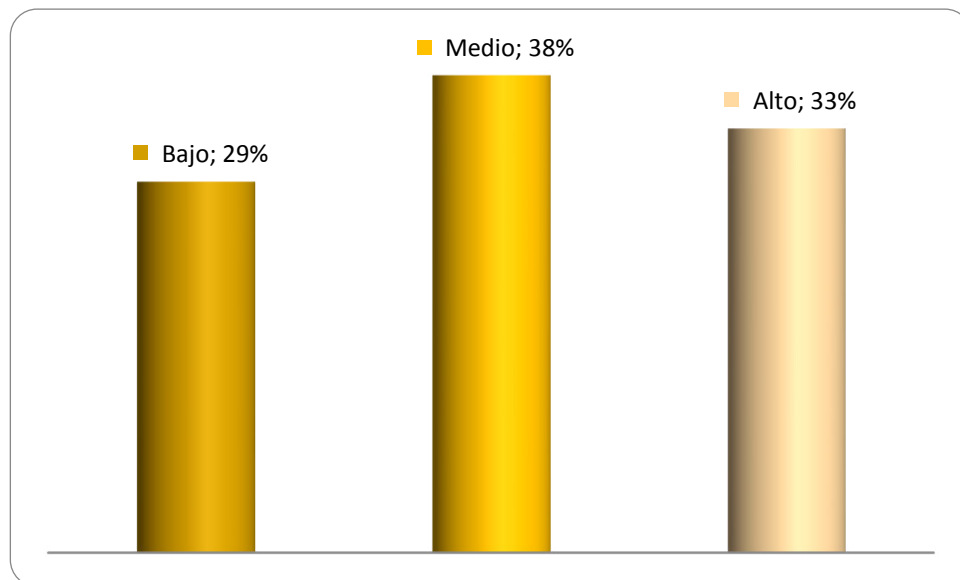


Gráfico 10: *Niveles de bienestar material en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Bienestar laboral

En el nivel bajo de bienestar laboral se situaron 18 sujetos, en el nivel medio fueron 35 y en el alto 19 personas. (Gráfico 11)

Bienestar en la pareja

En cuanto al bienestar en la pareja, en el nivel bajo se ubicaron 18 sujetos, en el nivel medio fueron 35 y en el alto se situaron 19 personas. (Gráfico 12)

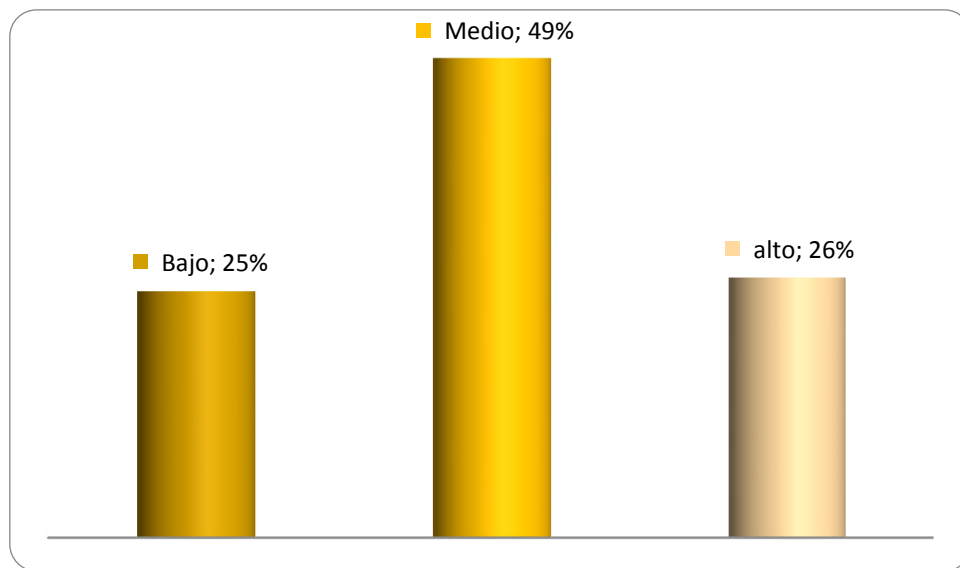


Gráfico 11: *Niveles de bienestar laboral en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

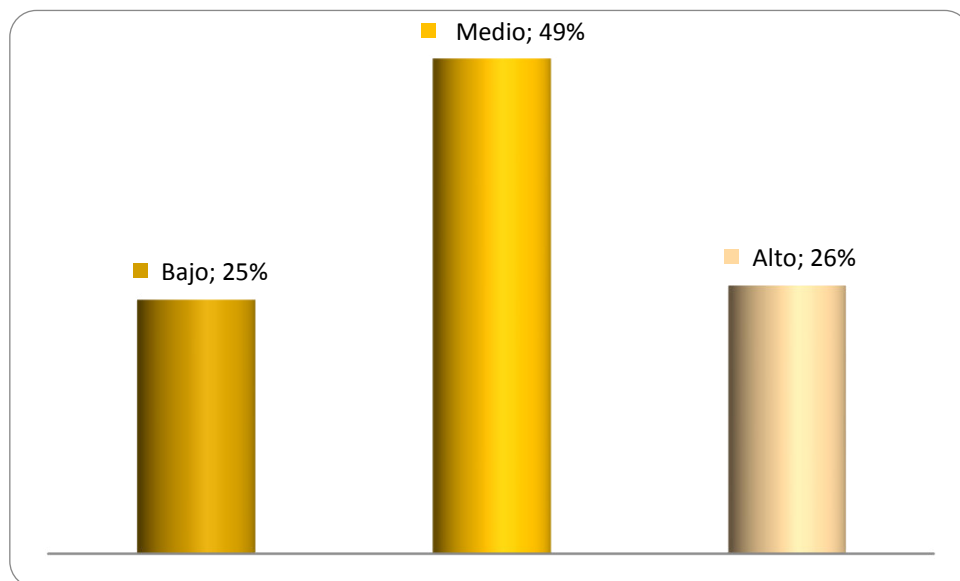


Gráfico 12: *Niveles de bienestar en la relación de pareja en padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo*

Relación entre los tipos de actividad del amor y los componentes del bienestar psicológico (relación entre el amor y el bienestar)

Respecto a la relación entre los tipos de actividad del amor y los componentes del bienestar psicológico, se encontró relaciones positivas y significativas entre intimidad con bienestar en la pareja y bienestar psicológico total; compatibilidad con bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral, bienestar en la pareja y bienestar psicológico total; proyectividad y bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar en la pareja y bienestar psicológico total; y se halló correlaciones positivas y significativas entre amor total con bienestar subjetivo, bienestar en la pareja y bienestar psicológico total (Tabla 14).

Tabla 14

Coefficientes de correlación de Pearson entre los tipos de Actividad del Amor Concreto y los componentes del Bienestar Psicológico

Tipos de Actividad del Amor Concreto	Componentes del Bienestar Psicológico				
	Bienestar Subjetivo	Bienestar Material	Bienestar Laboral	Bienestar en la Pareja	Bienestar Ps Total
Intimidad	.21	.13	.18	.56**	.37**
Compatibilidad	.37**	.27*	.25*	.48**	.48**
Proyectividad	.30**	.23*	.15	.51**	.43**
Amor total	.30*	.21	.20	.58**	.45**

**p<.01 (dos colas), *p<.05 (dos colas)

Comparación de la actividad del amor concreto en hombres y mujeres

Si bien se observa en todos los tipos de actividad amorosa, que la media de los varones es más alta que la de las mujeres, estas diferencias no son estadísticamente significativas (Tabla 15).

Tabla 15***Comparación de la Actividad del Amor Concreto según género***

Tipos de Actividad del Amor Concreto	T Student	Sig.	Media	
Intimidad	-1.319	.19	Mujeres	3.49
			Varones	3.78
Compatibilidad	-,592	.56	Mujeres	3.71
			Varones	3.80
Proyectividad	-1,331	,19	Mujeres	3.70
			Varones	3.95
Amor total	-1,266	,210	Mujeres	3.61
			Varones	3.84

Comparación de la actividad del amor concreto en enamorados, convivientes y esposos

La Tabla 16 presenta las medias y desviaciones estándar de enamorados, convivientes y esposos en cada variable, apreciándose que en compatibilidad y proyectividad los esposos obtuvieron puntajes más altos, luego están los enamorados y con puntajes más bajos los convivientes. En intimidad, los enamorados puntuaron más alto, luego los esposos y después los convivientes. En el amor concreto total, primero se encuentran los esposos, ligeramente más bajos los enamorados y finalmente los convivientes. Esto permite apreciar que los convivientes puntuaron más bajo en todos los factores del amor concreto.

En la Tabla 17 se puede observar que solamente en la variable compatibilidad estas diferencias son significativas y en la Tabla 18 se aprecia que, en lo que respecta a la compatibilidad, no existen diferencias

estadísticamente significativas entre enamorados y esposos, ni entre enamorados y convivientes. Las diferencias son significativas, a un nivel de .05, entre convivientes y esposos, siendo la media de los esposos más alta que la de los convivientes.

Tabla 16

Descriptivos de los tipos de Actividad del Amor Concreto según tipo de relación

Tipos de Actividad del Amor Concreto	Tipos de relación	N	Media	Desviación Estándar
Intimidad	Enamorados	24	3,78	,85
	Convivientes	18	3,30	,89
	Esposos	30	3,70	,89
Compatibilidad	Enamorados	24	3,77	,62
	Convivientes	18	3,44	,76
	Esposos	30	3,95	,63
Proyectividad	Enamorados	24	3,86	,74
	Convivientes	18	3,57	,88
	Esposos	30	3,91	,65
Amor total	Enamorados	24	3,80	,68
	Convivientes	18	3,42	,78
	Esposos	30	3,83	,70

Tabla 17

Comparación de la Actividad del Amor Concreto según tipo de relación

Tipos de Actividad del Amor Concreto	ANOVA	
	F	Sig.
Intimidad	1.76	.18
Compatibilidad	3.32	.04
Proyectividad	1.20	.31
Amor total	2.11	.13

Tabla 18
Compatibilidad según tipo de relación. Subgrupos homogéneos

Tipo de relación	N	Medias de los grupos	
Convivientes	18	3.44	
Enamorados	24	3.77	3.77
Esposos	30		3.95
Sig.		.23	.61
HSD de Tukey			

Comparación del bienestar psicológico en hombres y mujeres

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en varones y mujeres, en lo que se refiere a cada componente del bienestar psicológico y a la variable total (Tabla 19); sin embargo, se tiene que considerar que son los varones quienes tienden a presentar puntajes más altos.

Tabla 19
Comparación del Bienestar Psicológico según género

Componentes del Bienestar Psicológico	T Student	Sig.	Media	
Bienestar Subjetivo	-.234	.82	Mujeres	3.77
			Varones	3.81
Bienestar Material	-.131	.90	Mujeres	3.60
			Varones	3.63
Bienestar Laboral	-.229	.82	Mujeres	3.86
			Varones	3.90
Bienestar en la Pareja	-1.739	.09	Mujeres	3.57
			Varones	3.89
Bienestar Psicológico total	-.782	.44	Mujeres	3.71
			Varones	3.81

Comparación del bienestar psicológico según el tipo de relación (enamorados, convivientes y esposos)

La Tabla 20 presenta las medias y desviaciones estándar de convivientes, enamorados y esposos en cada variable, notándose que en este mismo orden, los puntajes tienden a incrementarse, excepto en el bienestar en la pareja, donde enamorados puntuaron ligeramente superior a esposos. En la Tabla 21 se puede observar que existen diferencias significativas en bienestar subjetivo, bienestar material y bienestar psicológico total; en cambio no existen diferencias significativas en bienestar de la relación de pareja y bienestar laboral. En cuanto al bienestar subjetivo, se observa que los convivientes puntuaron significativamente más bajo que enamorados y esposos (Tabla 22). De igual manera, en bienestar material, los convivientes obtuvieron puntajes significativamente más bajos que enamorados y esposos (Tabla 23). Por último, en bienestar psicológico total, los convivientes también puntuaron significativamente más bajo que enamorados y esposos (Tabla 24). Entre enamorados y esposos no existen diferencias estadísticamente significativas; en cambio estos dos grupos sí difieren significativamente del grupo de convivientes.

Tabla 20***Descriptivos de los componentes del Bienestar Psicológico según tipo de relación***

Componentes del Bienestar Psicológico	Tipos de relación	N	Media	Desviación Estándar
Bienestar Subjetivo	Enamorados	24	3.88	.53
	Convivientes	18	3.43	.63
	Esposos	30	3.89	.56
Bienestar Material	Enamorados	24	3.68	.78
	Convivientes	18	3.08	.77
	Esposos	30	3.82	.70
Bienestar Laboral	Enamorados	24	3.86	.68
	Convivientes	18	3.72	.60
	Esposos	30	3.97	.68
Bienestar en la Pareja	Enamorados	24	3.83	.69
	Convivientes	18	3.32	.73
	Esposos	30	3.80	.75
Bienestar Psicológico total	Enamorados	24	3.84	.42
	Convivientes	18	3.39	.54
	Esposos	30	3.87	.46

Tabla 21***Comparación del Bienestar Psicológico según tipo de relación***

Tipos de Actividad del Amor Concreto	ANOVA	
	F	Sig.
Bienestar Subjetivo	4.27	.02
Bienestar Material	5.79	.01
Bienestar Laboral	.84	.44
Bienestar en la Pareja	3.13	.05
Bienestar Ps. total	6.67	.00

Tabla 22***Bienestar subjetivo según tipo de relación. Subgrupos homogéneos***

Tipo de relación	N	Medias de los grupos	
Convivientes	18	3.43	
Enamorados	24		3.88
Esposos	30		3.89
Sig.		1.00	1.00
HSD de Tukey			

Tabla 23***Bienestar material según tipo de relación. Subgrupos homogéneos***

Tipo de relación	N	Medias de los grupos	
Convivientes	18	3.08	
Enamorados	24		3.68
Esposos	30		3.82
Sig.		1.00	.78
HSD de Tukey			

Tabla 24***Bienestar psicológico total según tipo de relación. Subgrupos homogéneos***

Tipo de relación	N	Medias de los grupos	
Convivientes	18	3.39	
Enamorados	24		3.84
Esposos	30		3.87
Sig.		1.00	.966
HSD de Tukey			

El amor como factor predictor de bienestar psicológico

A un nivel de significancia de .00, se halló que el amor (actividad del amor concreto) predice un 20% ($t= 4.211$, $R= .20$) el bienestar psicológico total (Tabla 25). Asimismo, de los tipos de actividad del amor, la compatibilidad es el que mejor predice ($t= 2.199$, $\text{sig.}=.031$) el bienestar psicológico (Tabla 26).

Tabla 25***El amor como factor predictor del bienestar psicológico***

Variables	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error típico	Beta		
(Constante)	2.577	.281		9.172	.000
Amor Concreto	.312	.074	.451	4.211	.000

R=.450, R cuadrado=.202, R cuad. Corr.= .191/ ANOVA (F= 17.729, sig. =.000)

Tabla 26***Los tipos de Actividad del Amor Concreto como factores predictores del Bienestar Psicológico***

Tipos de Actividad del Amor Concreto	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error típico	Beta		
(Constante)	2.326	.308		7.543	.000
Intimidad	-.001	.094	-.001	-.006	.995
Compatibilidad	.273	.124	.369	2.199	.031
Proyectividad	.102	.122	.151	.839	.404

R=.492, R cuadrado= .242, R cuad. Corr. = .209/ ANOVA (F= 7.253, sig.= .000)

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN

En cuanto a las características psicométricas de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto (Escala AAC), se encontraron valores adecuados del Alfa de Cronbach y del coeficiente Spearman Brown para cada uno de los tipos de actividad del amor concreto y para la escala global. Estos datos confirman los hallazgos de Aliaga, Rodas y Guevara (2010) y Rodas (2011), no existiendo datos del coeficiente Spearman Brown en estas investigaciones. Esto significa que el test cuenta con adecuados niveles de consistencia interna y que el error de medición es bajo, haciendo precisa la medición que se realice con él. Estos datos fueron alcanzados debido a que se contó con ambientes ventilados, con entrada de luz natural, con indicaciones claras por parte del administrador del test y con ítems fáciles de entender, reduciendo los factores que afectan negativamente las características psicométricas de un instrumento psicométrico.

Asimismo, se halló que la Escala AAC es válida, encontrando resultados similares a los de Aliaga, Rodas y Guevara (2010) y Rodas (2011). El criterio de jueces de ambas investigaciones indica la pertinencia en entendimiento de sus ítems, así como un cierto grado en que éstos pretenden medir el amor. Se confirmó que el índice de discriminación ítem-test fue elevado (mayor a .20,

$p < .05$). Debido a que en las investigaciones mencionadas se realizó validez de criterio mediante la estrategia de grupos extremos, encontrando que los ítems discriminan a los sujetos con baja y alta actividad amorosa, se decidió evaluar la evidencia de validez de constructo por medio de la correlación entre conceptos, registrando que en el informe de Rodas (2011) y el presente, los conceptos intimidad, compatibilidad y proyectividad correlacionan positiva y significativamente entre ellos, configurando de esta manera el constructo actividad del amor concreto (amor). Estas evidencias de validez orientan a construir una teoría del amor concreto ya que se está probando que dichos conceptos existen y pueden ser medidos.

Comparando los resultados actuales con los de Rodas y Molina (2012), se puede aseverar que la tendencia de la Escala del Amor Concreto es hacia una confiabilidad y validez adecuadas para una población adulta sin patología evidente. Se puede apreciar que la validez de constructo por medio de la correlación de conceptos arroja resultados similares, tanto en intimidad-compatibilidad e intimidad-proyectividad; sin embargo que el presente estudio la correlación entre compatibilidad y proyectividad fue más alta (.75) que en la del 2012 (.67), esto puede deberse a que la muestra actual estuvo conformada por personas de mayor edad (padres de familia y trabajadores), mientras que la de ese entonces estuvo conformada en su mayoría por jóvenes universitarios. Puede interpretarse que los adultos estarían aprendiendo a resolver conflictos, aceptarse y respetarse (compatibilidad) a medida que pasa el tiempo, lo cual probablemente otorga una base segura para proyectarse como pareja. De otro lado, en el 2012 los componentes más elevados fueron la intimidad y la

compatibilidad, mientras que en esta investigación, fueron la compatibilidad y la proyectividad, lo cual puede estar indicando que las personas más jóvenes basan su relación en la expresión de sentimientos, pasar tiempo juntos, cariño (intimidad) y aceptación, resolución de conflictos (compatibilidad); mientras que los adultos estarían basando su relación en compatibilidad y proyectividad (metas, planes, compromiso).

Acerca de las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico, se encontraron datos similares a los de Sánchez-Cánovas (2007), observándose niveles aceptables de confiabilidad para cada subescala. Si bien la presente tesis no indagó validez de criterio ni factorial, lo novedoso fue la correlación entre conceptos, encontrándose que el bienestar subjetivo correlaciona positiva y significativamente con los demás factores (bienestar material, laboral y de pareja), lo cual significa que junto a ellos conforma un mismo constructo (bienestar psicológico). Sin embargo, el bienestar material no correlacionó significativamente con bienestar laboral ni con bienestar en la pareja; asimismo, bienestar laboral no correlacionó significativamente con bienestar en la pareja. Estos resultados pueden deberse a que una gran cantidad de mujeres (36% de la muestra) estaba desempeñándose como amas de casa, por lo que pudieron haber considerado que su actividad no es un trabajo. Así, el coeficiente de confiabilidad de bienestar laboral fue el menor respecto a los demás componentes (.79 y .78 en alfa de Cronbach y Spearman Brown) y se eliminó un ítem de esta subescala por no haber pasado la correlación ítem-test (el reactivo que se eliminó fue: “mi trabajo es lo más importante para mí”). Asimismo, fue eliminado el ítem “mi pareja manifiesta cada vez menos su deseo de realizar el

acto sexual” de la subescala de bienestar en la pareja, por no contribuir con el test total, dado que la correlación ítem-test fue menor de .20 ($p < .05$).

En cuanto a la descripción del amor en la muestra de padres de familia y trabajadores de la universidad particular de Trujillo, se pudo apreciar que los resultados difieren de los de Rodas (2011). Según su informe, la actividad del amor concreto y sus respectivos componentes se distribuyeron en el nivel inferior en mayor cantidad que el nivel superior; es decir, las personas amaban poco (presentaban un bajo nivel de actividad amorosa). En cambio, en nuestro estudio, el nivel medio es el que obtuvo mayor porcentaje de sujetos (entre el 46 y 50%) en las diferentes subescalas del amor. Una diferencia entre ambas investigaciones es que en el primero se extrajo cuatro niveles: inferior, promedio bajo, promedio alto y superior; mientras que en éste, los niveles fueron: bajo, medio y alto. No obstante, la diferencia entre nuestro hallazgo y el suyo se explica mejor porque su muestra estuvo conformada por personas que acudieron a un consultorio psicológico estatal de Lima Metropolitana; o sea, necesitaban un ajuste profesional en sus relaciones de pareja y muchos de las parejas evaluadas, así lo solicitaron. De otro lado, la muestra comprendió personas que acudían a escuela de padres o trabajaban en una universidad particular de Trujillo; es decir, no manifestaron que requerían ayuda profesional en sus relaciones de pareja. De allí que la mayoría se ubicó en un nivel promedio en su actividad amorosa. Lo mismo ocurre en las sub escalas de bienestar psicológico, donde el rango de 38 y 49% de la muestra puntuó en el nivel promedio. En la investigación de Sánchez-Cánovas (2007) no se encontraron datos como éste.

Estos resultados son parecidos a los del amor, por lo que es razonable pensar que el amor aporta positivamente al bienestar.

Acerca de la hipótesis general, se ha demostrado que el amor (actividad del amor concreto) aporta con 20% en la predicción del bienestar psicológico; de los tipos de actividad del amor, la compatibilidad es el que mejor lo predice, es decir, el afronte de discusiones, la adaptación a la vida de pareja, la aceptación, el respeto, la tolerancia, la resolución de conflictos y la complementariedad con el otro, es el que reporta mayor correlación con el bienestar psicológico global. El hecho de que el amor predice el bienestar en el porcentaje señalado, apoya los hallazgos de la psicología de la salud; por ejemplo, León (2004) encontraba que las relaciones interpersonales (entendidas como red social: estatus marital, contacto con amigos, vínculos íntimos, asistencia a organizaciones sociales) configuran un factor protector de la supervivencia (más años de vida) y de la salud (más salud a la vida). Esta tesis, defendería la idea de que de todas las formas de contactos sociales, la relación de pareja (el sistema de amor concreto, con su variable compatibilidad) vendría a configurar una parte importante (20%) del bienestar de la persona, lo cual contribuiría a la salud, dado que ésta se define de forma clásica, como el completo bienestar físico, psicológico y social. Sin embargo, futuras investigaciones acumularán más evidencias al respecto.

Haciendo un análisis de los factores, se halló que la Intimidad correlaciona únicamente con bienestar en la pareja (.56, $p < .01$), probablemente debido a la forma en que están redactados los ítems en esta sub escala de bienestar, ya que una lectura detenida de sus reactivos permite apreciar que hacen referencia más bien a la satisfacción de la pareja en el ámbito de la sexualidad. Así, 12 de los

15 enunciados originales, se refieren al deseo, acto y disfrute sexual (Por ejemplo el ítem 1: “atiendo el deseo sexual de mi pareja”, ítem 11: “mi interés sexual ha descendido”). Esto merece atención especial, ya que se podría interpretar que al evaluar a una pareja mediante la escala de Intimidad (de la Escala AAC), de manera indirecta se estaría evaluando el deseo, el acto y el disfrute sexual, sin que la persona responda a ítems con contenido manifiesto sobre esta temática, la cual en nuestra población suele generar actitudes defensivas. No obstante, y del mismo modo, futuras investigaciones sobre validez concurrente aportarán más datos.

Por otro lado, la Compatibilidad, o sea, lo que cada persona hace para demostrar que quiere a su pareja, reflejado mediante respeto, complementariedad, aceptación y resolución de conflictos, correlaciona positiva y significativamente con todos los componentes del bienestar psicológico (bienestar subjetivo, material, laboral y de pareja). Como había sugerido Rodas (2011), este tipo de actividad del amor, hace referencia al afrontamiento en la relación de pareja o ajuste diádico. Ahora se está aportando evidencias para indicar que la compatibilidad no solo contribuye con el bienestar en el contexto de la relación de pareja, sino también con la felicidad en el contexto de la vida (bienestar subjetivo), con lo que se percibe que se ha alcanzado en la vida (bienestar material) y con la satisfacción con el trabajo (bienestar laboral). Esta conclusión se basa, además, en lo que reportaron Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez (2005). Aunque, con distinta muestra (adolescentes argentinos) e instrumento (BIEPS-L, de Casullo), ellos hallaron que las estrategias de *afrontamiento*: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito,

preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física se correlaciona positiva y significativamente con un alto bienestar psicológico. Del mismo modo, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), encontraron en adolescentes españoles, que el bienestar psicológico se relaciona con el afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y al direccionado a la relación con los demás. Así, ser compatible, respetando, tolerando y resolviendo conflictos, se estaría convirtiendo en un factor protector del bienestar psicológico integral; lo cual debe ser más estudiado.

En lo que respecta a la Proyectividad, se halló que correlaciona positiva y significativamente con el bienestar subjetivo, el bienestar material y el bienestar en la pareja, pero no con el bienestar laboral. De esta manera, proyectarse con la pareja por ejemplo la decisión de tener o postergar la llegada de los hijos (“planificación familiar”), dirigir los logros personales hacia logros conjuntos, planificar actividades mutuas a corto y largo plazo, el “proyecto de pareja”, se asocia a la satisfacción con la vida (felicidad o bienestar subjetivo), así como a la satisfacción con los ingresos económicos y adquisiciones materiales que se pueda tener en la vida (bienestar material), y con la satisfacción en el plano sexual (bienestar en la pareja). Un ítem de Proyectividad que ejemplifica esta descripción es el 31: “Hago cosas que nos ayudarán en el futuro (estudiar, trabajar, ahorrar dinero, poner un negocio, etc.)”. Sin embargo, no se asocia a al bienestar laboral, probablemente debido a que muchas mujeres no planifican ser amas de casa ni dedicarse exclusivamente a la maternidad, más bien es la sociedad la que les da este lugar y destino.

Comparando el género, el presente estudio encontró que no existen diferencias significativas en lo que respecta a la actividad del amor concreto, lo cual confirma el estudio de Aliaga, Rodas y Guevara (2010), quienes no hallaron diferencias significativas, siendo la media de las mujeres ligeramente más alta que la de los varones en los tres factores del amor; sin embargo, en la presente tesis, los varones tendieron a puntuar más alto que las mujeres. Estas diferencias pueden explicarse dado que la muestra de los autores mencionados fue pequeña (30) y diferente (personas que acudieron a un consultorio psicológico). Por otro lado, se contradice el hallazgo de Rodas (2011), quien registró diferencias significativas en la escala total y en la subescala de compatibilidad; no obstante, en nuestra y su investigación, los varones puntuaron ligeramente más alto que las mujeres. Estos resultados disímiles se pueden deber a que en aquel estudio, la muestra fue tomada en un consultorio psicológico, donde acuden personas con problemas en su relación de pareja que no pueden resolver ellos mismos. En dicha investigación, si bien se basaba en el método cuantitativo, incluía una entrevista a sujetos tipo, la cual ayudó a comprender que cuando la relación de pareja está deteriorada, los hombres se muestran arrepentidos, por tal motivo incrementan su actividad amorosa como una forma de no dejar ir a la persona amada. En cambio, la muestra de la presente tesis fue conformada por personas que no necesariamente tenían problemas graves en sus vidas o en su relación de pareja, así que mostraban una actividad amorosa “normal”. De hecho, la mayor parte de los sujetos se ubicaron en un nivel “promedio” en actividad amorosa.

En cuanto al bienestar psicológico, no se encontraron diferencias significativas según género, contradiciendo lo expuesto por Sánchez-Cánovas (2007), quien reveló diferencias en bienestar subjetivo, laboral y de pareja, pero no en bienestar material; excepto en este último componente del bienestar, en ambos estudios, los varones puntuaron más altos que las mujeres. No obstante, se confirma el dato de Alarcón (2009a), quien encontró que el género no es una variable determinante de la felicidad. Si bien este autor empleó la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, la asoció con una escala de opinión definiendo la felicidad como “estar subjetivamente bien”, el cual coincide con la definición de Sánchez-Cánovas (2007) que se empleó en nuestra tesis.

En cuanto al amor y el tipo de relación (estado conyugal), se halló que en compatibilidad y proyectividad, la media de los esposos es más alta que la de enamorados y convivientes; en intimidad, los enamorados obtuvieron puntajes más altos que esposos y convivientes, en ese orden. Así, los convivientes puntuaron más bajo en todos los factores del amor. Estos resultados contradicen los de Rodas (2011), ya que en su estudio los enamorados puntuaron significativamente más alto que esposos y convivientes en lo que se refiere al amor total y en intimidad. Nuevamente, la explicación está en el tipo de muestra, puesto que en una muestra clínica, como la de Rodas (2011), es natural que los enamorados obtengan puntajes más altos, ya que no tienen hijos, no viven juntos y muchos no tienen que mantener un hogar. Prestando atención a nuestros resultados, es importante conocer nuestra sociedad. En el Perú, según el registro del Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público (2011), de enero a julio de 2011, el 45.9% de los victimarios de feminicidio fueron convivientes o ex

convivientes, el 6.2% fue enamorado o ex enamorado, el 12.5% fue esposo y el 2.1% pareja sentimental. Del mismo modo, de enero a Julio del 2009 (Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público, 2010), aproximadamente, las mujeres que más sufrieron de violencia familiar fueron las convivientes (48.7%) respecto a las casadas (24.3%). Según estos datos de la realidad, podríamos opinar que el matrimonio se estaría convirtiendo en un factor protector de la salud mental, pero creemos que no es el matrimonio por sí mismo, sino los que cultiven el amor; ya que como se aprecia, los casados registran mayores puntajes significativos de actividad amorosa respecto a los convivientes (sobre todo en compatibilidad), tal vez porque antes de decidir casarse aprendieron a adaptarse, aceptarse, respetarse y a resolver conflictos. Pero este ya es otro tema de investigación.

Analizando el bienestar psicológico según el tipo de relación, se halló que esposos obtuvieron puntajes más altos que enamorados y convivientes, en ese orden, excepto en bienestar con la pareja, donde enamorados puntuaron ligeramente superior a esposos y convivientes. Las diferencias son estadísticamente significativas en bienestar subjetivo, bienestar material y bienestar psicológico total; en cambio no existen diferencias significativas en bienestar de la relación de pareja y bienestar laboral. Las diferencias significativas se producen entre el grupo de convivientes frente a los grupos de enamorados y esposos, pero no existen diferencias significativas entre enamorados y esposos. Estos datos pueden explicarse al conocer que la convivencia es una etapa de transición, donde las personas evalúan si es posible y saludable avanzar hacia la siguiente etapa que es el matrimonio, es decir es

una etapa de evaluación de la compatibilidad; sin embargo, también puede tratarse de una fase crítica, de poca satisfacción cuando el matrimonio tarda en llegar, ya sea por embarazo, por dificultades económicas o porque uno de ellos no está seguro de casarse. Los enamorados y esposos son más felices (bienestar subjetivo) y están más satisfechos con lo que tienen y han adquirido (bienestar material) que los convivientes, quienes están empezando a ajustarse a las nuevas normas y nuevas aspiraciones como pareja. Entre enamorados y esposos no existen diferencias significativas en bienestar psicológico global, puesto que los primeros se encuentran en una etapa de vivir su relación en el presente, con planes pero con autonomía propia; mientras que los esposos pasaron la posible crisis de la convivencia, además han logrado el sueño de casarse, que está culturalmente arraigado en nuestra sociedad. Llama la atención que no se encuentren diferencias significativas en el bienestar de pareja, lo que estaría significando que enamorados, convivientes y esposos, por igual, están satisfechos con la pasión e intimidad en su relación, aunque los convivientes calificaron con menos puntaje. Del mismo modo, en bienestar laboral, los tres grupos están satisfechos por igual. Aquí, debido al considerable porcentaje de amas de casa, habría que preguntarse cuál es la influencia de esta ocupación en el bienestar laboral; es decir si es que las amas de casa se sienten orgullosas y satisfechas con su desempeño en el hogar o si es que no consideran esta actividad como un “trabajo”.

Por otra parte, podríamos citar a Alarcón (2009a), quien encontró que los casados son más felices que los solteros. En nuestra investigación no consideramos el grupo de “solteros”, pero hallamos que los casados y

enamorados están subjetivamente mejor que los convivientes. También se tendría que volver a citar el aporte del Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público (2010, 2011), que encontró que, en comparación a esposos y enamorados, las personas que conviven participan más en maltratos y en feminicidio por o a sus parejas, ex parejas o familiares. Entonces, este dato sociodemográfico (estado conyugal) es importante para ensayar diciendo que nuestra Escala del Amor Concreto tiene validez al hallar que precisamente en el grupo donde hay más violencia (convivencia), hay menos amor (sobre todo compatibilidad) y menos bienestar psicológico (subjetivo y material).

La compatibilidad, al ser hallado como el factor que mejor predice el bienestar psicológico (en un 20%), cobra importancia. En la experiencia clínica, se ha encontrado que muchas parejas se proyectan a pesar de presentar una baja compatibilidad (entendiendo esta situación, de forma resumida, como “discusiones frecuentes”). La intervención psicológica tiene que ir dirigida a desarrollar este componente del amor.

CONCLUSIONES

El amor predice el bienestar psicológico en un 20%. Entre los tipos de actividad del amor concreto, el que mejor predice el amor es la compatibilidad; es decir, el respeto, la aceptación, la tolerancia y la resolución de conflictos en pareja.

Existe una relación positiva y significativa entre amor y bienestar. La intimidad se relaciona de manera positiva y significativa con bienestar en la pareja; la compatibilidad de forma positiva y significativa con bienestar subjetivo, con bienestar material, con bienestar laboral y bienestar con la pareja. La proyectividad correlaciona de manera positiva y significativa con bienestar subjetivo, con bienestar material y con bienestar en la pareja. Además, de los tres tipos de actividad del amor concreto, la compatibilidad correlaciona en mayor medida con bienestar psicológico total, luego sigue la proyectividad, que se relaciona con bienestar psicológico total y por último la intimidad.

La Escala sobre la Actividad del Amor Concreto y la Escala de Bienestar Psicológico, administrados en un grupo de padres de familia y trabajadores de una universidad particular de Trujillo, alcanzaron adecuadas medidas de confiabilidad y validez.

Tanto en actividad del amor concreto así como en bienestar psicológico, y sus respectivas sub escalas, la tendencia de la muestra fue ubicarse en el nivel promedio.

No existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en lo que respecta a la actividad del amor concreto. Sin embargo, los varones tienden a puntuar más alto que las mujeres en todos los tipos de actividad amorosa (intimidad, compatibilidad y proyectividad).

No existen diferencias estadísticamente significativas entre enamorados, convivientes y esposos en lo que respecta a la actividad amorosa total; no obstante, los esposos obtuvieron puntajes ligeramente más altos que enamorados y éstos más altos que los convivientes. Examinando los tipos de actividad amorosa, solamente en compatibilidad se registraron diferencias estadísticamente significativas. Estas diferencias se producen entre esposos y convivientes, siendo la media del primer grupo más alta que la del segundo. Pero también, los enamorados puntuaron más alto que los convivientes, sin embargo estas diferencias no son significativas. En lo que se refiere a la proyectividad, los esposos obtuvieron los puntajes más altos, luego los enamorados y por último los convivientes. En intimidad, los enamorados puntuaron más alto, luego los esposos, y siempre abajo los convivientes.

No se hallaron diferencias estadísticamente significativas en varones y mujeres en lo que respecta al bienestar psicológico. No obstante, los varones presentan puntajes ligeramente superiores a los de las mujeres.

Respecto al bienestar psicológico en enamorados, convivientes y esposos, existen diferencias estadísticamente significativas en bienestar subjetivo, material y total. En cuanto al bienestar subjetivo, los convivientes puntuaron

significativamente más bajo que enamorados y esposos. De igual manera, en bienestar material, los convivientes obtuvieron puntajes significativamente más bajos que enamorados y esposos. Por último, en bienestar psicológico total, los convivientes también puntuaron significativamente más bajo que enamorados y esposos. No existen diferencias entre enamorados y esposos, en lo que respecta a estas variables.

RECOMENDACIONES

Analizar empíricamente la validez concurrente de la sub escala “compatibilidad” de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto, con instrumentos psicométricos que midan “ajuste diádico” o “afrontamiento” en el contexto de la relación de pareja.

Profundizar la validez concurrente de la sub escala “intimidad” de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto, con pruebas de medición que tengan como constructo a la “pasión” o también la “intimidad”, como es el caso de la Escala Triangular del Amor, de Sternberg (1997, 2000).

En la muestra estudiada, fortalecer el vínculo amoroso como un factor protector del bienestar psicológico. Del mismo modo, realizar actividades promocionales del amor en las parejas que conviven, haciendo énfasis en la compatibilidad, dado que éste es el factor que mejor predice el bienestar y porque en este grupo el amor y el bienestar está menos desarrollados que en esposos y enamorados.

Investigar en qué tipo de relación (enamorados, convivientes y esposos) el amor (y cada uno de los tipos de actividad amorosa) predice mejor el bienestar psicológico.

Ya que se ha encontrado que el amor es un factor protector del bienestar psicológico, se sugiere estudiar la influencia que tiene sobre la salud, dado que

este constructo se define como un estado de “completo bienestar” físico, psicológico y social.

Estudiar la relevancia empírica del amor como un posible factor protector frente a la violencia familiar, dado que éste mal social es más frecuente en convivientes que en esposos (Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público, 2010, 2011) y nuestra tesis ha encontrado que estadísticamente los convivientes presentan menos amor y menos bienestar psicológico en comparación a los esposos.

Realizar investigaciones con muestras diferentes y más grandes para confirmar o rechazar los datos encontrados. Así también se podrán obtener baremos para evaluaciones preventivas y clínicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40, 99-106.

Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (2ª ed.). Universidad Ricardo Palma. Editorial Universitaria: Perú.

Alarcón, R. (2009a). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Perú: Universidad Ricardo Palma/Editorial Universitaria.

Alarcón, R. (2009b). Psicología positiva: Un enfoque emergente. *Teoría e Investigación en Psicología*, 18, 7-28.

Aliaga, J., Rodas, N. & Guevara, C. (2010). Análisis psicométrico de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto: Investigación preliminar. *Revista Nuevos Paradigmas*, 4, 69-80.

Berne, E. (1975). *Hacer el amor*. Buenos Aires: Editorial Alfa Argentina.

Bauman, Z. (2007). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: Fondo de Cultura Económica.

Csikszentmihalyi, M. (2009). *The promise of positive psychology*. Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/750520149?accountid=12268>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Argentina: Paidós.

Díaz-Loving, R. & Sánchez, A. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.

Escurra, L. (1989). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6, 103-111.

Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucuman (Argentina). *Anales de Psicología*, 21 (001), 25-30.

Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. De la psicoterapia a la logoterapia. México: Fondo de cultura económica.

Fromm, E. (s/f). *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós.

- Gómez, v., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J., (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista latinoamericana de psicología*, 39, 311-325.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación (4ta Edición)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Instituto especializado de salud mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2002). Estudio epidemiológico metropolitano en salud mental. *Anales de salud mental*, 18, 1-199.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Labiano, M. (2004). Introducción a la psicología de la salud. En Oblitas, L. (Coordinador), *Psicología de la salud y calidad de vida: 3-21*. México: Thomson.

León, J. & Medina, S. (2004). Definición y delimitación conceptual de la psicología de la salud. En León, J., Medina, S., Barriga, S., Ballesteros, A. y Herrera, I. (Eds.). *Psicología de la salud y de la calidad de vida* (pp. 41-60). Barcelona: UOC.

León, J. (2004). Fundamentos de la Psicología de la Salud. En León, J., Medina, S., Barriga, S., Ballesteros, A. y Herrera, I. (Eds.). *Psicología de la salud y de la calidad de vida* (pp. 15-40). Barcelona: UOC.

Mañas, M., Salvador, C., Boada, J., González, E. & Agulló, E. (2007). La satisfacción y el bienestar psicológico como antecedentes del compromiso organizacional. *Psicothema*, 19, 395-400.

Ministerio de salud. (2002). *Lineamiento de política sectorial para el periodo 2002 – 2012 y Principios fundamentales para el plan estratégico sectorial del quinquenio agosto 2001 – julio 2006*. Lima.

Ministerio de salud. (s/f). *Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú*.

Novoa, M., Caycedo, M., Aguillón, M. & Suárez, R. (2008). Calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes adultos con enfermedad avanzada y en cuidado paliativo en Bogotá. *Pensamiento psicológico*, 4, 177-192.

Novoa, M., Vargas, R., Obispo, S., Pertuz, M. & Rivera, Y. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia psicológica*, 28, 69-84.

Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público. (2010). *Violencia familiar Denuncias registradas en las comisarías de la Urbanización Mariscal Cáceres y Huaycán*. Boletín del Observatorio de criminalidad del Ministerio Público. 1, 2-3.

Observatorio de Criminalidad del Ministerio Público. (2011). *Feminicidio en el Perú, enero –julio 2011*. Boletín semanal.

Ortiz, P. (2007). *Ética social para el desarrollo moral de las instituciones educativas y de salud*. Centro de Producción Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Perú.

Paz, M., Teva, I. & Álvarez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2, 27-32.

Rodas, N. (2011). *Construcción y validación de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto*. Tesis para optar el título de Psicólogo en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Rodas, N. y Molina, J. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala sobre la Actividad del Amor Concreto en una muestra de jóvenes de una universidad particular de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 15 (2), 151-161.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de psicología*, 21, 170-180.
- Sánchez-Aragón, R. (2009). Efectos diferenciales del bienestar subjetivo, autorrealización y celos en las fases del amor pasional. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14, 5-21.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). *Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*. 93, 119-135.
- Sternberg, R. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*. 27, 313-335.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. Argentina: Ed. Paidós. 3era impresión.

Torres, W. (2003). *Utilización de internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de la información por computadora*. Tesis para optar el grado académico de doctor en psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Veenhoven, R. (2008). *Sociological theories of subjective well-being, tercer capítulo del libro The science of subjective well-being, The Guilford Press: New York*.

Veenhoven, R. (2009). *Medida de la felicidad nacional bruta*. Recogido el 12 de agosto de 2010, de <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2009j-fulls.pdf>

Veenhoven. R. (2010) *Average happiness in 146 nations 2000-2009. World Database of Happiness. Rank report Average Happiness*. Recogido el 27 de octubre de 2010, de worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_AverageHappiness.php.

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11, 139-152.

Villaseñor-Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 1, 41-48. Extraído el 29 de abril del 2011, de http://www.psicol.unam.mx/silviamacotela/Pdfs/RMPE_V1N1_A5.pdf

Yamamoto, J. (2011). *El amor y los beneficios a la salud*. Entrevista realizada por RPP Noticias. Recogido el 06 de mayo de 2011, de videos.pucp.edu.pe/videos/ver/5e35d9418669f6a97aa16e30f3a12c00

Zubiría, M. (2002). *¿Qué es el amor?* Colombia: Fondo de Publicaciones Bernardo Herrera Merino. 2ª Reimpresión.

ANEXOS

ANEXO 1: Escala sobre la Actividad del Amor Concreto

ESCALA AAC ORGANIZACIÓN AMOR CONCRETO

Tengo pareja: (SI) (NO) Edad: _____, Sexo: (F) (M), Ocupación: _____
Tipo de relación: (Enamorados) (Convivientes) (Esposos), Número de hijos: _____

Este cuestionario se divide en tres partes que representan toda la dimensión de su **vida amorosa**. Lea con atención los enunciados y marque considerando **su real forma de actuar** en su relación de pareja. Es decir, según los gestos o acciones que **usted** realiza en su relación **actual**. (SI NO TIENE PAREJA, MARQUE CÒMO GENERALMENTE ES EN SUS RELACIONES DE PAREJA).

Por cada oración elija **solo una de las alternativas**, recordando si la acción que describe **usted** la realiza **Casi Nunca, Poco Frecuente, Regularmente, Muy Frecuente o Casi Siempre** (Las alternativas van de menor a mayor frecuencia). **Por ejemplo:**

Nº	Enunciado	CASI NUNCA	POCO FRECUENTE	REGULAR MENTE	MUY FRECUENTE	CASI SIEMPRE
00	Voy al cine con mi pareja.		X			

Si marca así, entonces significa que **usted** de manera **Poco Frecuente** va al cine con su pareja.

Recuerde: No hay respuestas buenas ni malas, ya que **cada persona tiene una forma diferente de expresar lo que siente**. Además, le garantizamos total **confidencialidad**, por lo que puede marcar de manera **sincera**. Solo así le podremos ayudar en su bienestar. Tómese el tiempo que sea necesario y pregunte si desea mayor información. **Al terminar esta hoja, continúe a la vuelta.**

AHORA PUEDE COMENZAR

Nº	Parte I	CASI NUNCA	POCO FRECUENTE	REGULAR MENTE	MUY FRECUENTE	CASI SIEMPRE
01	Acaricio a mi pareja.					
02	Soy tierno(a) con mi pareja (tomarle la mano, acariciar, besar, susurrar, etc.).					
03	Suelo llamar a mi pareja con palabras de cariño.					
04	Le preparo sorpresas a mi pareja (le escribo cartas o tarjetas, le regalo cosas, peluches, etc.).					
05	Me nace buscar con mi pareja momentos y lugares para estar a solas.					
06	Le expreso afectuosamente lo que siento por él (ella).					
07	Soy detallista con mi pareja (soy atento, le doy importancia a pequeñas cosas, etc.).					
08	Suelo ser romántico(a) con mi pareja (le canto, recito, le doy flores, etc.).					
09	Le digo a mi pareja lo mucho que lo(a) quiero.					
10	Acompaño a mi pareja en sus alegrías.					
11	Le hago pasar buenos momentos (en los que hay risas, alegría, diversión, etc.).					
12	Le doy apoyo emocional cuando se siente triste (escucho, converso, aconsejo, etc.).					
13	Lo(a) abrazo fuertemente para expresarle mis sentimientos.					
14	Le comunico mis sentimientos positivos y negativos.					
15	Hay ocasiones en las que le muestro la admiración que siento por él (ella).					
16	Acompaño a mi pareja en los momentos difíciles por los que pasa.					
17	Procuro que las relaciones de intimidad sean satisfactorias para los dos (cercanía corporal, relaciones sexuales, etc.).					
18	Con mi pareja experimento nuevas emociones.					

Nº	PARTE C	CASI NUNCA	POCO FRECUENTE	REGULAR MENTE	MUY FRECUENTE	CASI SIEMPRE
19	Respeto sus valores personales (filosóficos, religiosos, ideológicos, políticos, etc.).					
20	Hago cosas para complementar mis actividades con las de mi pareja.					
21	Cuando discutimos, escucho atentamente a mi pareja.					
22	Acepto los defectos y las virtudes de mi pareja.					
23	Me esfuerzo para que exista una comunicación constante.					
24	Ni bien veo a mi pareja, tengo algo de qué hablarle.					
25	Trato de cambiar alguna conducta mía que puede dañar la relación.					
26	Me esfuerzo en hacer feliz a mi pareja.					
27	Acepto a mi pareja tal como es.					
28	Busco la mejor forma para resolver nuestras dificultades.					
Nº	PARTE P	CASI NUNCA	POCO FRECUENTE	REGULAR MENTE	MUY FRECUENTE	CASI SIEMPRE
29	Trato de compartir con mi pareja algunas de mis metas personales.					
30	Me comprometo para lograr que nuestra relación prospere.					
31	Hago cosas que nos ayudarán en el futuro (estudiar, trabajar, ahorrar dinero, poner un negocio, etc.).					
32	Le menciono a mi pareja las expectativas, aspiraciones, sueños, ambiciones que tengo junto a él (ella).					
33	Trato de dirigir nuestro amor hacia logros conjuntos.					
34	Le propongo hacer "proyectos de pareja" (casarnos o no, conseguir un lugar donde vivir, tener o no hijos, etc.).					
35	Busco hacer planes a corto plazo con mi pareja (actividades cercanas en el tiempo).					
36	Busco hacer planes a largo plazo con mi pareja (actividades lejanas en el tiempo).					
37	Dedico tiempo para hacer crecer nuestra relación.					
38	Asumo parte de la responsabilidad en mejorar nuestra relación.					
39	Le digo a mi pareja para seguir juntos a pesar de los conflictos.					
40	Ambos planeamos tener o ya no tener hijos juntos.					

Confirme si ha respondido todas las oraciones.

La **ORGANIZACIÓN AMOR CONCRETO** le agradece su participación.

Recuerde que se puede comunicar con nosotros en cualquier momento.

[Mail: orgamorconcreto@gmail.com](mailto:orgamorconcreto@gmail.com)

[Facebook: www.facebook.com/amorconcreto.generabienestar](https://www.facebook.com/amorconcreto.generabienestar)



ANEXO 2: Escala de Bienestar Psicológico (Adaptado de Sánchez-Cánovas, 2007)

EBP: Este cuadernillo consta de 3 partes

Edad: _____, Sexo: (F) (M), Ocupación: _____, Estado civil: (Enamorados) (Convivientes) (Esposos), Número de hijos: _____

Parte 1

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como **ejemplo**: "Me siento muy ilusionado". Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar en una de las casillas que están debajo del recuadro donde dice **NUNCA O CASI NUNCA**; si algunas veces sí que se siente ilusionado, marcará **ALGUNAS VECES**; si esto le ocurre más a menudo, responderá en el cuadro de **BASTANTES VECES**; si con mucha frecuencia se siente usted así, marcará en **CASI SIEMPRE**; si prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá su respuesta en el recuadro **SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar a veces se siente ilusionado. Por eso, en el cuadro de **EJEMPLO (E)**, se ha marcado la casilla correspondiente a **ALGUNAS VECES**.

Marque Ud. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases. Y por favor, **no deje ninguna frase sin contestar**.

Nº	Parte 1	NUNCA O CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	BASTANTES VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
E	Ejemplo		X			
1	Acostumbro a ver el lado favorable de la cosas.					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3	Me siento bien conmigo mismo.					
4	Todo me parece interesante.					
5	Me gusta divertirme.					
6	Me siento jovial.					
7	Busco momentos de distracción y descanso.					
8	Tengo buena suerte.					
9	Estoy ilusionado/a.					
10	Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11	Me siento optimista.					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13	Creo que tengo buena salud.					
14	Duermo bien y de forma tranquila.					
15	Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16	Creo que me sucederán cosas agradables.					
17	Creo que como persona (madre/padre, pareja, trabajador/a) he logrado lo que quería.					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20	Creo que mi familia me quiere.					
21	Me siento "en forma".					
22	Tengo muchas ganas de vivir.					
23	Me enfrento a mi trabajo y mis tareas con buen ánimo.					
24	Me gusta lo que hago.					
25	Disfruto de las comidas.					
26	Me gusta salir y ver a la gente.					
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28	Creo que, generalmente, tengo buen humor.					
29	Siento que todo me va bien.					
30	Tengo confianza en mí mismo/a.					
31	Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32	Puedo decir que soy afortunado/a.					
33	Tengo una vida tranquila.					
34	Tengo lo necesario para vivir.					
35	La vida me ha sido favorable.					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38	Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente próspera.					
40	Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.					

Parte 2

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque el espacio que corresponde a la respuesta que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como **ejemplo**: "Mi trabajo me hace feliz". Si usted, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar el recuadro debajo de donde dice **NUNCA**; si en alguna ocasión sí que se siente de esta manera, marcará **RARAS VECES**; si esto le ocurre de vez en cuando, conteste **ALGUNAS VECES**; si con frecuencia se siente usted así, marque **CON FRECUENCIA**; si lo que se afirma en la frase le sucede habitualmente, marque el recuadro **CASI SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar se siente con frecuencia feliz en su trabajo. Por eso, en el cuadro de **EJEMPLO (E)**, se ha marcado la casilla que corresponde a **CON FRECUENCIA**.

Marque usted en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases. Fíjese en marcar en la fila y columna adecuadas, *sin dejar ninguna frase sin contestar*.

Nº	Parte 2	NUNCA	RARAS VECES	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	CASI SIEMPRE
E	Ejemplo				X	
1	Mi trabajo es creativo, variado y estimulante.					
2	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4	Mi trabajo es interesante.					
5	Mi trabajo es monótono, rutinario y aburrido.					
6	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7	Mi trabajo me ha proporcionado independencia.					
8	Estoy discriminado/a en mi trabajo.					
9	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10	Disfruto con mi trabajo.					

Parte 3

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos y actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan y sienten de forma distinta. Probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando debajo de la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar **TOTALMENTE EN DESACUERDO (TD)**, **MODERADAMENTE EN DESACUERDO (MD)**, **EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO (AyD)**, **MODERADAMENTE DE ACUERDO (MA)** o **TOTALMENTE DE ACUERDO (TA)**. Fíjese en marcar en la fila y columna que corresponda a su respuesta, *sin dejar ninguna frase sin contestar*.

Nº	Parte 3	TD	MD	AyD	MA	TA
1	Atiendo el deseo sexual de mi pareja.					
2	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3	Me siento feliz como pareja.					
4	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5	Mi pareja manifiesta cada vez menos su deseo de realizar el acto sexual.					
6	Cuando estoy en casa no aguanto a mi pareja en ella todo el día.					
7	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9	No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual.					
10	Me cuesta conseguir la erección/me cuesta tener un orgasmo.					
11	Mi interés sexual ha descendido.					
12	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13	Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14	Hago con frecuencia el acto sexual.					
15	El acto sexual me proporciona placer.					

SI HA TERMINADO, REVISE QUE HAYA CONTESTADO TODAS LAS FRASES. MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION.